

THE PRACTICAL PSYCHOLOGY

OR

The Secret Key to Health, Wealth and Prosperity

BEING

Practical Instructions.

How to Develope and Employ
THOUGHT-POWER.

BY

D. S. HOMEYAR.

(Registered under the Indian Companies' Act XXV of 1867.)

(All Rights Reserved.)

PRINTED AT
THE "INDUSTRIAL" PRESS,
13, HUMNUM STREET, FORT,
BOMBAY.

1908,

પ્રેક્ટીકલ સાધકોલોહ

યાને

તદંસ્તી, સંસાર સુખ, અને આત્મીક સુખ મેલવવાની ચાવી.

જેમાં

કુદરતનું ચૈતન્ય.	મેન્ટલ હીલીંગ.	થોટ ફોરસ.
વીલ પાવર.	માઈન્ડ રીડીંગ.	તેલીપથી.
ક્રેનોલોહ.	મેસમેરીઝમ.	આત્મજ્ઞાન.

વીગેરે વિધ્યાઓનો સંગ્રહ.

પ્રાચીન, અર્વાચીન વિધ્વાનોની સાહુદતો અને ચીત્રો સાથે.

રચનાર

દી. શા. હોમીયાર.

(આ ચોપડી ૧૮૬૭ના ૨૫માં એક્ટ મુજબ રેજીસ્ટર કરવામાં આવી છે.)

(સર્વ હક્ક સ્વાધીન.)

મુખ્યર્થ :

ઇન્ડસ્ટ્રીયલ પ્રેસ,
૧૩, હમમ સ્ટ્રીટ, કોટ.

૧૯૦૮.



JEHANGIR B. PETIT, Esq., J. P.

અર્પણ પત્રિકા.

જરથોસ્તી ટાળાના એક સહાસીક વેપારી

અને

વિધ્યા ઉત્તેજક

શેઠ જહાંગીર ખમનજી પીટીટ, જે. પી.

જેવણની વિધ્યા હુલાર તરફની અતીપય શ્રધ્ધા, પરોપકાર અને

પોતાની જાત તથા દેશની ખીનસ્વાર્થી સેવાઓ તરફની

નિર્ગળવૃત્તિ, આંધળાં અને દુઃખ્યાંના સાચ્યા મુરખી,

લેખકોના કીમતી મદદગાર, આદી અનેક

ઉત્તમ ખુખીઓની કદરસનાશી પ્રત્યે આ

વિધ્યાનો અર્થ માનપુર્વક અર્પણ

કરવાની રજા લેઉ છું.

હોમીયાર.



1903.

D. S. HOMEYAR.

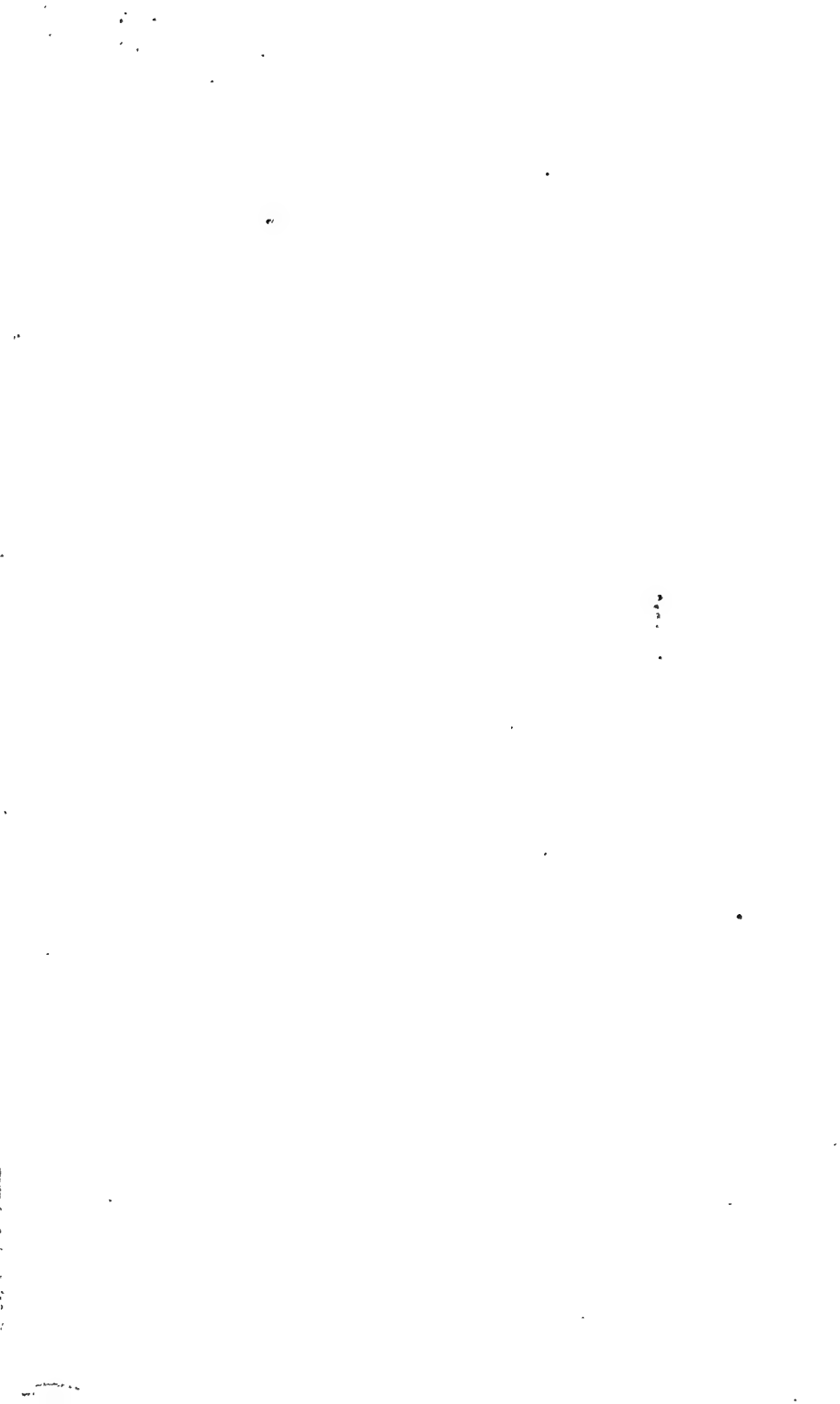


To all The World!

It is a pleasure and duty to
state that Mr. Dr. William Horner
has taken personal instruction
from me in Mental Science Healing, is
a thorough student, all occult sciences,
By Written Examination I find Mr.
Horner thoroughly competent and
original in his methods.
I have rarely found one so enthusiastic
and competent as he in Mental
Science Healing.

I love to say that Mr. Horner
has my full endorsement both
as a Healer and Gentleman.
Mr. Horner can be trusted with
full and complete confidence in all
things requiring every fidelity
and kindness.

Sincerely, S. Paid-Ed.





"Each little voice in turn
Some glorious truth proclaims
What sages would have died to learn
Now taught by cottage dames."

x x x x x

"The nearer to the practical men keep—
The less they deal in vague and abstract things—
The less they deal in huge, mysterious words—
The mightier is their power."

x x x x x

"The simple peasant who observes a truth
And from the fact deduces principle,
Adds solid treasure to the public wealth.
The theorist who dreams a rainbow dream,
And calls hypothesis philosophy,
At best is but a paper financier
Who palms his specious promises for gold.
Facts are the basis of philosophy ;
Philosophy the harmony of *facts*."

T. L. HARRIS,
in "Lyrics of a Golden Age."

PREFACE.

The purpose of this work is to supply a complete guide by which to acquaint the reader with the means of easily developing and effectively using the mighty forces latent within him.

This work comprises full instructions for the development of all the phases of Psychological influences. It besides contains full descriptions, **facts** and **practical instructions** respecting Mental Science, Healing, Hypnotism, Mesmerism, Thought Force, Telepathy, Phrenology, Mind Reading, Massage, Hygienic and Physical Culture with brief notes on concentration.

I do not profess to be the master of this Science, but endeavours to indicate its value in bringing happiness and blessings as a curative agent and in overcoming or modifying unfavourable environments.

Unfortunately, some have erroneously asserted that there is danger in the practice of this Science, rendering it unsafe in the hands of all but the Orthodox and the righteous : this, after ten years of close observation and unsophisticated study I emphatically deny. The psychic influence, in any of its various lines, if properly and carefully induced is always beneficial, and the real power is not an acquisition attainable by any physical or mental **exertion**, but, the development of a subtle psychic force, which, in a more or less degree, **is common to all**.

This force, I fully believe, holds together or binds the elements of Nature, permeates all animate or inanimate objects, and, in some form, endows every atom of the Universe.

Prejudice may dishearten the enquirers after truth to disregard this heavenly Gift, but I have endeavoured to show that this power, accessible to all (in common with other spiritual gifts), if well understood and properly imparted, is not only capable of restoring an equilibrium of the vital forces, but also of influencing happiness, wealth, power and rapidly relieving pain, and restoring health to the afflicted. It is the great panacea by which the most startling events and cures can be accomplished, and is so palpably one of the laws of nature that it does not require any scientific training to be able to demonstrate the fact; and, fortunately, will ever continue to exert its mighty influence throughout the Universe, without the sanction of those who try to misrepresent and condemn it as supernatural and mysterious. One evidence however, of this power is the virtue that emanates from a good man, be he prince or peasant—the happy, healthy energising influence perceptible in those of a pure, noble disposition. The only danger to be feared is ignorance of simple facts and necessary precautions that must be observed, which disregarded by rash, curious, superficial experimenters, generally result in difficulties.

On the other hand, a truly noble career with possible attainments superior to any of the ordinary pursuits, is open to every earnest and intelligent enquirer, whose mind receptive to new thoughts and is not trammelled with elaborate theories and far-fetched and visionary speculations.

My one and only purpose in this work is to acquaint the reader with every practicable instructions enabling him to attain all worldly desires and happiness through **the latent force of mind or the sixth sense.**

I have subordinated everything else and have sacrificed all pretensions to literary style and "fine writing" in my endeavour to make this work quite plain and practical to the average reader.

With these prefatory remarks, friendly reader I submit this little work to your kind consideration and careful study, wherewith you can ably knock at the gate of happiness and get a welcome entrance into the thought-world of divine felicity and joy which is the birth-right of every man of woman born, and which ought to be the **be-all and end-all** of human existence.

D. S. HOMEYAR.



પ્રસ્તાવના.

સાધકોલોહી યાને અધ્યાત્મજ્ઞાનને લગતી વિધ્યાની ગુજરાતી ભાષામાં ઘણીજ થોડી ચોપડીઓ પ્રગટ થયલી હોવાથી, તેના તે ચોપડીઓમાં મોટે ભાગે પ્રયોજ્ય (Practical) બાબદો ન આવેલી હોવાથી, એ વિધ્યાના જ્ઞાનનો (Psychic science) બોહળો પ્રસાર કરવાની નેમથી, તથા એ મહાન વિધ્યા મારફતે માનવીની પાંચ ઈંદ્રીઓ ઉપરાંત છૂપી ઈંદ્રી (The latent force of mind) વિચાર શક્તિનાં બળ વડે, સંસારીક વેહવારીક અને આત્મીક દરેક સુખોની પ્રાપ્તિ મેળવવાનો સહેલ માર્ગ દેખાડી, તેને લગતી સચ્ચાઈ તરફ સત્યના શોધકોનું ધ્યાન ખેંચવાનાં હેતુથી, એ વિધ્યાની સાહદતો, તથા દરેક પ્રયોજ્ય રીતો જાહેર કરવાની મેં અદના કાશેખ કરી છે. એ વિધ્યાને લગતી ઘણીક શાખાઓ છે, તે દરેક શાખાઓનું લંબાણ ખુલાસાથી વિવેચણ કરવામાં આવ્યું છે, તથા તેના વપડાસને લગતી પ્રયોજ્ય રીતો (Practical method) તેનાં ચીત્રો સાથે આપી છે, તથા મોટા મોટા વિધ્યાનોના લખાણો અને સાહદતોની (Facts) મદદથી, એ વિધ્યાને લગતી બારીક બારીક સમજણ આપવાની કાશેખ કરી છે. આ વિધ્યાની શાખાઓને ચાર ભાગમાં વેંહચી નાખવામાં આવી છે. પહેલા ભાગમાં આ વિધ્યા શીખવાની અગત્યતા, તથા એ વિધ્યામાં વપડાતાં કુદરતનાં ચૈતન્યને લગતો દરેક ખુલાસો આપ્યો છે. બીજા ભાગમાં શરિરીક વ્યાધીનો નાશ કરી, શરિરીક સુખ યાને તંદરૂસતી મેલવવાને તથા હરેક જાતનાં દરદોની ઉત્પત્તિ અને નાશ કરનારી શક્તિને લગતી વિધ્યા (Mental science healing) દરશાવી છે. ત્રીજા ભાગમાં વિચાર શક્તિનું બળ (Thought Force) અને તે મારફતે હરેક સંસારીક વેહવારીક ઇચ્છાઓ (Worldly desires) પુર્ણ કરવા માટેની પ્રયોજ્ય રીતો, સચ્ચાઈની સાહદતો સાથે દરશાવી છે. ચોથા ભાગમાં આત્મીક સુખ પ્રાપ્તિને લગતી પ્રયોજ્ય બાબદો આવેલી છે. એ ચારે ભાગને જુદાં જુદાં પ્રકરણોમાં અનુક્રમે વેંહચી નાખવામાં આવ્યા છે.

આ વિધ્યાને લગતો દરેક ખુલાસો, તેની શ્રેષ્ઠાઈ અને સમ્યાઈ વીગેરેનું લંબાણ વિવેચન પ્રકરણ પહેલાંમાં આપ્યું છે.

લાંબા વખતના ચાલુ અભ્યાસ, અને પ્રયોજ્ય અખતાઓ મારફતે એ વિધ્યાની સમ્યાઈને લગતી કેટલીક ખાતી કરવા પછી, હું એવા અનુમાનપર આવ્યો છું કે, જગત્તમાં સર્વવ્યાપક, અનંત, સર્વોપરી, સખળ કુદરતનું એકજ ચૈતન્ય છે, કે જેથીજ અજવાળું, અવાજ, ગતિ, રંગ, રૂપ, આકર્ષણ, નિરાકર્ષણ, મનુષ્ય વર્ગ, જનવર, વનસ્પતી, સૂર્ય, ચંદ્ર, ગ્રહો વીગેરે જગત્તલીલા વ્યાપી રહી છે. એ અનદીઠ ચૈતન્ય માનવીનાં બધારણમાં તેમજ જગત્તની અનેક ચીજોમાં એકજ સરખું સમાયણું હોવાથી, માનવી તે ચૈતન્યનું જ્ઞાન થવે, ઘણીક અદ્ભુત ચીજો કરી શકે છે, તેમજ તે ચૈતન્યને પોતાનાં શારીરિક, સંસારીક અને આત્મીક મુખોની પ્રાપ્તિ માટે વાપડી શકે છે, તેનું પ્રયોજ્ય જ્ઞાન આપવાની ધારણાથીજ આ પુસ્તક રચાયું છે. મારા ધર્મનો મુખ્ય પાયો “હુમત” યાને નેક વિચાર છે.

સૃષ્ટીમાં માનવીનું સાર્થક વિચારથીજ છે. વિચારથીજ તેની ઉત્પત્તિ, વિચારથીજ તેની હુકુમત અને વિચારથીજ તેનો અંત પણ છે. વિચાર ન હોય તો સર્વે અંધકાર છે. “જેવું વિચારશો તેવું જ પામશો” એ સત્યજ આ પુસ્તકનો પાયો છે.

આ પુસ્તકમાં હરેક બાબદ શબ્દે શબ્દ પ્રયોજ્ય બનાવવા માટે, અળંકારીક અને અધંરી ભાષા વાપડવાની ખીલકુલ કાશેષ ન કરતાં, પ્રકટ સાદી ભાષામાં તે સમજવાની કાશેષ કરી છે.

આ વિધ્યાની સમ્યાઈ શોધવા માટે ઘણાક નામાંકિત લેખકોના ખેમુમાર પુસ્તકો મેં ઉપયોગમાં લીધાં છે, જેઓ માહેલાં કેટલાકનાં નામો “સ્વિકારમાં” (Acknowledgment) આપ્યાં છે, તેઓ સર્વનો, તથા જે જે ગ્રહસ્થોએ આ ચોપડી રચવામાં તથા છાપી પ્રગટ કરવામાં જે અમુલ્ય મદદ આપી છે તેઓનો, આ જગ્યાએ આભાર માનું છું.

આ ચોપડીની ભાષામાં કાંઈ ભુલ ભરેલું જણાય અથવા ખીજ હરકાંઈ ખામી જણાય, તો તે સમજી વાંચનાર ગુજરાતી ભાષાની કેટલીક નહીં મટે એવી અડચણો ધ્યાનમાં લઇને ક્ષમા કરશે એવી આશા રાખું છું.

ટુંકમાં એટલુંજ જણાવવાની રજા લઉં છું, કે આ પુસ્તકની ખામીઓ તથા ગુણો દરશાવવાનું કામ માફ નથી, એ કામ વાંચક મંડળનું પોતાનું છે, માટે આ ચોપડીની અગત્યનું તોલ કરવાનું તેઓની મુનસીબી પર છોડું છું.

આ પુસ્તક કાંઈ કાહણી કીસ્સા જેવું રસીક તો નથીજ, પણ સચ્ચાઈની સાહુદયોથી ભરપૂર છે, માટે જેમ તેમ કરીને પણ ફક્ત એકજ વાર “સમાપ્ત” સુધી વાંચી જવાનો પરિશ્રમ લેવામાં આવશે એટલેજ મારી મેહેનત ને રંજનો બદલો વળી રહેશે.

મુબંઈ,

તા. ૨૬મી સપ્ટેમ્બર, ૧૯૦૮.

દી. શા. હામીયાર.



“ACKNOWLEDGMENT.”

સ્વીકાર.

આ ચોપડી લખવા માટે નીચલા ગ્રંથકારોના પુસ્તકોનો ઉપયોગ કર્યો છે, તથા સમજણ માટે ચીત્રોને કેટલાક ફેરફાર સાથે વપડાસમાં લીધાં છે, તે સર્વે ગ્રંથકારોની ફીલસુફીઓના અર્કનો અંશ, હાલની પ્રજાને અનુસરતી રીતે, તથા તદ્દન પ્રયોજ્ય જ્ઞાન (Practical) આપી શકે તેવા આકારમાં પ્રગટ કરવાને નીચલાં પુસ્તકોથી જે અમુલ્ય મદદ મલી છે તે માટે, તેઓ સર્વેનો અત્રે આભાર માનવાની રજા લઉં છું.

List of Authors and Books consulted in the Preparation of this Work with personal notes, etc.



1. *Prof. Elissha Grey's Miracles of Nature.*
2. *Dr. Braid on Hypnotism.*
3. *Mr. James Burns on Mesmerism.*
4. „ *James Coates various works on Psychology.*
5. „ *Elliot Warburton's, The Crescent and the Cross.*
6. „ *W. Neilson on Mesmerism and its relation to Health and Disease.*
7. *Dr. Esdaile on Mesmerism.*

8. *Baron Charles Von Reichenbach*, Translation by Dr. William Gregory on Psychic force.
9. *Prof. Rudolf Heidenhain's Works*.
10. *Dr. Von Helmot* treatise on Magnetism.
11. *Mr. Allen Putman's Works* on Spiritualism.
12. Various works of *The Psychic Research Co.* of London, on Occult Sciences.
13. *Dr. Priessnitz* of Germany on Healing Forces.
14. „ *H. T. Turner's Work* on Hygiene.
15. „ *W. E. Forrest* on Hygiene.
16. „ *R. T. Trall's Works*.
17. „ *Paul Edwards* various Works on Mental Healing, Auto-Suggestions etc.
18. *Dr. J. Elliotson's Works* on Mental Science.
19. „ *Darling* Treatise on Magnetism.
20. *Mr. Robert Hunt's* "Phenomena of Nature."
21. *Dr. Ling* on Massage.
22. *Messrs. Elliman Sons & Co., R. E. P. Book*.
23. *Mrs. Annie Besant's* various Works.
24. *Dr. D. younger* on Massage and Curative Magnetism.
25. *Mr. William Walker Atkinson's Works* on Thought Force.
26. Works of *Mr. C. W. Leadbeater*.
27. *Dr. Donovan* on Phrenology.

28. *Dr. Andrew Wilson* on Phrenology.
29. „ *R. H. Barraden's* course on Hypnotism.
30. „ *Parker* on Magnetic Healing.
31. „ *Hurbert Tibbits* on Massage.
32. *Kirke's* Physiology.
33. *Dr. Edwin D. Babbitt's* various Works on
Psychology and Fine Forces.
34. *Dr. M. Foster* Physiology.
35. Psychology by *Sabhapathy Swami*.
36. *Yoga Divaker* (Gujarati).
37. *Pantanjali Yoga* (Marathi).
38. *Dr. J. Schofield's* "The Force of Mind."
39. *Rev. John Welsley's Sermons*. Vol I & II.
40. "Mind Power" by *Mr. Albert B. Olston*.
41. Man the Masterpiece by *Dr. Kellogg, M. D.*

Various other Notes and Treatise on Occult Science in Gujarati etc., etc.



SUMMARY OF CONTENTS.

સાંકળ્યું.

	પાનું.
પ્રકરણ ૧૯૯=શરૂઆતનો ખુલાસો	૧
પ્રકરણ ૨૦૦=ફારસ અથવા ગતિ (The Fine Forces) ...	૨૫
પ્રકરણ ૨૦૧=જગતની ચીજોનો એકમેક સાથ સંબંધ (Universal Unity and Mental Action)...	૩૪
પ્રકરણ ૪૫૦=દુઃખ દરદ સાબન કરવાની વિધ્યાઓની અસરની સરખામણી (Comparative fineness of Healing Elements)	૪૪
પ્રકરણ ૫૫૦=શરિરનું બંધારણ (Out-lines of Anatomy):—અસો હાડકાં, પાંચસો સ્નાયુ અથવા માંસ રંભું, જીવતો પ્રંપ રક્તસ્થ અથવા હૃદય, દોઢ ગ્યાલન લોહી, શરીરની ગરમી, ફેફસાં, આંતરડાં હોજરી, પાંચ જાતની લખ, કલેભું, ચામડી, મુત્ર પીંડ અથવા ગુરદા, લેભું, જ્ઞાનતંતુ અથવા રંગો (Nerves,) વીગેરે	૫૪
પ્રકરણ ૬૬૦=દરદો પારખવાની સહેલ રીઠી (Dignosing simplified) :—લોહીનો ફેલાવો, માથાનાં અને ગળાનાં દરદો, કલેજનાં દરદો, ઠંડા. પગ, છાતીનાં દરદો, સ્ત્રીઓને લગતાં દરદો, ગુરદા અને પીસાખને લગતાં દરદો, ઝાડાની કબજાયાત, દરદોનો હોજરી સાથનો સંબંધ, શરિરની ચાલુ તંદરૂસતી જાલવી રાખવાનો સર્વોપયોગી સાદો ધલાજ, ચેતવણી	૬૯
પ્રકરણ ૭૭૦=દવા વગર દુઃખ દરદ સાબન કરવાની વિધ્યા મેનટલ હીલીંગ (Mental Healing) :— દોકટર પોલ એડવરડસનું વ્યાખ્યાન, શ્વાસ ક્રીયા	

કેમ કરવી, આંખતું આકર્ષણ, હીલીંગ પાસીસ, શરૂઆતની હીલચાલ, દરેક દરદીને પહેલે શું કરવું, જેનરલ ત્રીટમેન્ટ, સારવાર કરનારની દરદી તરફ દીલસોજી, કામ્પસીસ વખતે ચેતવણી ... ૮૬

પ્રકરણ ૮મું—જુદાં જુદાં દરદીના ઇલાજ તથા ખીજી બાબતો (Treatments of various diseases):—ઇનસોમન્યા, દરેક જાતની તાવ, પેટ-હોજરી તથા જઠરને લગતાં દરદો, છાતીનાં દરદો, ગુરદાનાં દરદો, માથાનો સંધીવા તથા દુઃખાવો, લોહીનો ફેળાવો, કબજિયાત અને કલેજનાં દરદો, બેહરાપણું, આંખના દરદો, છાતીના દરદો, ક્ષય અથવા ખહી, દમ હાંફણું, ગુંચનો થાંસો, ન્યુમોનીયા, લકવો, સાયટીકા, સંધીવા, અતેસાર, મરડો, તલ્લીનો સોજો, સ્ત્રીઓનાં દરદો, હીસ્ત્રીયા, ચાંદું, ગુમકું, ગાંઠ, પાહું, ગરમ પુક, કોઈ પણ ચીજમાં આકર્ષણ ઉતારવાની રીત, કાપ ધસાડા તથા જખમોપર અકસીર ઇલાજ, દવા તરીકે મેગનેટીક પાણી કેમ બનાવવું, દરદીને તંદરૂસતી જાલવવા માટેની શ્વાસ ક્રીયા, તંદરૂસતી માટે પાણી કેટલું પીવું, દરદીએ ખોરાક કેવો ખાવો, શરીરને સ્વચ્છ રાખવાના તથા નાહવાના નીયમો, મેનટલ હીલરને અંગત ચેતવણી, વીગેરે ... ૧૦૩

પ્રકરણ ૯મું—અદ્ભુત વિચાર શક્તિ અને તેની ફીલસુફી (The Thought Force Philosophy):—શીકરનો વિચાર માનવીનો જીવ લે છે, આકર્ષણનો કાયદો, વિચાર શક્તિના આકર્ષણનું જોર, દૃઢ વિચાર કેવી રીતે કરી શકાય, અદ્ભુત શક્તિ ધરાવનાર લોકોનું બંધન, કુદરતમાં આકર્ષણ દરેક

સારી માઠી ચીજોમાં એક સરખીજ અસર કરે છે, હીમતનો વિચાર ને તેની શક્તિ તથા આકર્ષણ, સુખના શત્રુને કેમ દુર કરવો, સુખની ચાવી, કુદરતથી નેમાયલી માનવીને ફરજ, વિચારથીજ જે ચીજ માંગો તે મલે તેનું સત્ય, વિચારની સાદાઈ તથા અદ્ભુત અસર, વિચાર શક્તિની વિધ્યા ખ્યાલી નહીં પણ કાર્ય સાંધક છે, કાર્ય સાંધક વિચારો કેવી રીતે જુદી જુદી અસરો કરે છે, વિચાર શક્તિની નીષ્ફળતાના કારણો, ભેજાંની બે અદ્ભુત શક્તિ, માનવીના લક્ષણ, પોઝીટીવ વિચારની નેગેટીવ વિચારપર ઐષ્ટાઈ, માનવીને ફત્તેહ તથા સુખ મેલવવા પોઝીટીવ થવાની જરૂર, વિચારની ધુરંજણી, સન્નિશ્ચયન, વીગેરે ... ૧૪૩

પ્રકરણ ૧૦મું = વિચાર શક્તિથી કાર્યો સીધ્ધ કેમ કરવાં

(The Mystery of the will-power and the Practical Thought Force):—

માનવીના મનનું હલકાપણું, માનસિક આકર્ષણ યાને વીલ પાવરનો કાયદો, પ્રાઈવસી અને સીક્રેસી, લેદીપણું, આંખની આકર્ષણ શક્તિ, આંખના વધતાં ઓછાં તેજથી થતી અસરો, આકર્ષણનો કાયદો જાણનારા શખ્સોની એક મેકપર અસર, આંખનું આકર્ષણ વધારવાની એકસરસાઈઓ, માનવીના અવાજની અસર, સન્નિશ્ચયનના શાયદા, સીમખોલ, કપડાં તથા પહેરવાસની આકર્ષક અસર, એકાગ્રહતા, શરીરના અવ્યવો ને એકાગ્રહતા મારફતે કાબુમાં કેમ રાખવા, શરીરના અવ્યવોપર ઇચ્છા શક્તિનો કાબુ, કોઈ પણ વસ્તુ ઉપર આપણા વિચાર

એકાગ્રહ કેમ કરવા, હા અને નાની દરખાસ્તો અને તેની અસરો, વિચારને ચોક્કસ ધારેલાં કામની ફત્તેહ માટે કેમ છોડવો, મેનટલ ફેટા-ગ્રાફી, સોલર પલક્ષેસ યાને સુર્ય ચક્ર, માનેવીનું અંતકરણ, અંતકરણને કેમ ઓલખવું, શરિરના સુર્યને કેમ પ્રકાશીત કરેવો, શરીરમાં સોલર પલક્ષેસની જગ્યા, સોલર પલક્ષેસ અને જ્ઞાન-તંતુઓનો સંબંધ, સોલર પલક્ષેસ અને ભેજાનો સંબંધ, જીવસા અને દુર્ગુણોને કેમ છતવા, દુન્યાના સુર્ય તથા શરીરનાં સુર્યની ગતી, વિચાર, શ્વાસ અને કાર્ય એ ત્રણે એકજ ચીજ છે તેનું સત્ય, સોલર પલક્ષેસ મારફતે વિચારને ઇચ્છા પુરી પાડવા માટે પ્રોબેક્ટ કરવાની પ્રયોજ્ય રીત, સાધકા ઇલેક્ટ્રોગ્રાફ મારફતે વિચારો પ્રોબેક્ટ કરવાની રીત, વીલ પાવર યાને ઇચ્છા શક્તિનું આકર્ષણ વધારવાની રીતો, વીગેરે ૧૬૮

પ્રકરણ ૧૧મું=માઈન્ડ રીડીંગ અને તેલીપથી (Mind reading and Telepathy) :—માનવીના વિચાર વાંચવાની તથા વિચાર મારફતે સંદેશા મોકલવાની તથા વિચારને હરેક કામ કાજ માટે આકર્ષણ મારફતે ફેંકવાની પ્રયોજ્ય (Practical) રીતો વીગેરે ૨૧૪

પ્રકરણ ૧૨મું=મેસમેરીઝમ અને હીપ્નોટીઝમ (Mesmerism and Hypnotism) :—ઓપરેટર, સબજેક્ટ, મેસમેરીઝમના જુદા જુદા સ્ટેજસ, ટ્રીમ્યુલસ પાસીસ, ડ્રોઈંગ પાસીસ, રીપેલીંગ પાસીસ, રીવર્સ ઓર અપવર્ડ પાસીસ, લોંગ પાસીસ, એનીમલ મેગનેટીઝમ, મેસમેરીઝમ

કરવાની સાત રૂઠી, મસકયુલર રીજીડીતી, સાધતિ ધલ્યુઝન, ધલ્યુઝન ઓફ ધી સેન્સ, ધલેકટ્રો આયોલોજી, જ્ઞાનતંતુઓને ઉશકેરવાની રીત, અંતર દ્રષ્ટીને તેજ કરવી, કલેરવોયનસ, કેટેલેપસી, સબ્જેક્ટને પાછો સબગૃત કેમ કરવો, ક્રીસતલ ગેઝીંગ, ઓપરેટર તથા સબ-જેક્ટને ચેતવણી, વીગેરે ચીત્રો સાથે ... ૨૨૫

પ્રકરણ ૧૩મું=ક્રેનોલોજી યાને મસ્તક વિધ્યા, યાને જ્ઞાન-તંતુઓનો માનસિક વિધ્યા સાથે સંબંધ, તેને કેમ, કાંય, અને શામાટે વાપડવાં, ઓતો સબ્જે-શ્યન, વિચારોનાં રંગ, વીગેરે ... ૨૫૩

પ્રકરણ ૧૪મું=મસાજ (Massage) યાને ચંપી:—સોફ્ટીંગ મસાજ, નીદીંગ મસાજ, તેપીંગ મસાજ, વાઈ-બ્રેટીંગ મસાજ, ક્રીકશન મસાજ, તેને વાપડવાની રૂઠીઓ, ચીત્રો સાથે ... ૨૬૭

પ્રકરણ ૧૫મું=તંદ્રસતી જળવવા માટે ખોરાક તથા અંગ બળ કસરત (Hygiene, Diet and Physical culture):—ખોરાક કેવો ખાવો, પાણી કેમ પીવું, કસરત, સાઈકલીંગ, હાથોને હીલવી દરદ સાબું કરવાની કસરત, પગોને જુદી જુદી રીતે હીલવી દરદ સાબું કરવાની કસરત, શરીરના ભાગને તથા માથાં અને ગરદનને હીલવી દરદો સાબું કરવાની કસરતોની રૂઠીઓ, જુદા જુદા દરદોપર વપડાતી કસરતોનો કૌષ, ચીત્રો સાથે ... ૨૭૨

પ્રકરણ ૧૬મું=અદભુત વિચાર જ્ઞાન:—સબ ક્રાનશીયસ હાલત, ક્રાનશીયસ હાલત, અને સુપર ક્રાનશીયસ હાલત, શ્વાસ ક્રીયાઓની એકસરસાઈએ આત્મ-જ્ઞાન ચીત્ર ખીજાંની સમજણ તથા ખુલાસો... ૨૮૮



પ્રકરણ ૧ હું.

—:0:—

શરૂઆતનો ખુલાશો.



હાલની સદીમાં દરેક વિદ્યાઓ અને હુન્નર ઉદ્યોગની માહિતી શોધો થવાથી જ્ઞાનનો બોહોળો પ્રસાર થઈ રહ્યો છે. જડ પદાર્થ ને લગતી વિદ્યાઓથી આપણે હવે હળવે હળવે સુક્ષ્મ વિદ્યાઓ તરફ ધસડાતા જઈએ છીએ, યાને નક્કર પદાર્થને લગતું જ્ઞાન મેળવી, પ્રવાહીને લગતી શોધોમાં આગળ વધી, હવા અને ગેસથી દુન્યામાં સુખનો વધારો કરી, અંતે સુક્ષ્મ વિદ્યા, ઇલેક્ટ્રીશીટી સુધી આપણે પ્રત્યક્ષમાં આગળ વધ્યા છીએ, અને હવે તેથી પણ સુક્ષ્મ આત્મિક વિદ્યાને લગતી શોધખોળો, અને જ્ઞાનનો ફેલાવો થવાની આજ વરસો થયાં શરૂઆત થઈ ચુકી છે. અસલ જમાનામાં ઇજિપ્તના પૂર્વે ૩૦૦૦ વરસ અગાઉ માનવીની ઓલાદમાં આત્મિક જ્ઞાન, જાહેર કામકાજમાં બધાં સંસારમાં સાધારણ રીતે વપરાતું હતું તેનો દાખલો તવારીખ પુરો પાડે છે, કે ઇજિપ્શીયનો (Egyptians) હજારો વરસ ઉપર આત્મ જ્ઞાન યાને મેનટલ સાયન્સ (Mental Science) મારફતે સર્વ સંસારી વેહવારી કારોબાર ચલાવતા હતા. “The great Egyptian Priest **Pehenuka** who lived about 3000 B. C. was a Philosopher of Psychic Laws at the Court of king **User-ka-f** and used to charm, attract and cure the diseases through the agency of Psychic Laws.” તેજ પ્રમાણે અસલ જમાનેથી આજ લગી થઈ ગયેલા પયગમયરો, કે જેઓ દર ૬૦૦ વરસને આંતરે દુન્યાના લોકોને બોધ આપવાને જનમ્યા હતા, તેઓ પણ પોતાના બોધ અને શીક્ષણમાં આ જ્ઞાન માટે પુષ્કળ શીખવી ગયા છે, તેમજ એજ જ્ઞાનને આધારે ચમત્કારો અને મોજેજો કરી ગયા છે :—

Adam the first messenger from God to our race on the earth.

Enoch the second 600 years after.

Fo-hi the third to China in particular.

Brigoo or Brighou, the fourth, a Hindoo prophet.

Zaratusht or Zoroaster the fifth to Persia.

Thoth or Taautus the sixth to Egypt.

Amosis or Moses the Jewish law-giver the seventh.

Lao T'seu the eighth to China, 600 B. C.

Jesus the ninth.

Mohommed the tenth, flourished about 600 A. D.

Buddha the eleventh to India.

Bab the twelveth to Persia.

આદમ, નોહ, ફોહી, બ્રીગુ, જરથુસ્ત્ર, તાઉતસ, મોઝીસ, લાવત્સીયુ, એસસ, મોહમદ, જુદ્ધ, અને બાબ, એ સર્વ પયગમ્બરો એક પછી એક ૬૦૦ વરસને અંતરે માનવીની ઓલાદમાં આત્મજ્ઞાનના ચમતકારો મારફતે જ્ઞાનનો પ્રસાર કરી ગયા છે, કે જેઓ સર્વની રીત રીઝીઓ એકમેકથી જુદી હોવા છતાં તેનો લાવાર્થ એકજ થાય છે. માનવીની ઓલાદ સુક્ષ્મ આત્મિક જ્ઞાનથી, જમાનાના વેદ્યા સાથે નક્કર પદાર્થોની માયામાં લીન થઈ જવાથી, પોતાની અસલ આત્મિક શક્તિઓને ખોઈ ખેડા પછી, જ્ઞાનને આધારે ધીમે ધીમે પાછી આગળ વધે છે, અને નક્કર પદાર્થને લગતી વિધાઓનું જ્ઞાન મેલવતી સુક્ષ્મ વિધા તરફ ઘસડાતી જાય છે, અને હાલમાં આત્મજ્ઞાનને (Psychology) લગતી ઘણીક શોધો, તથા

વિધાઓ જાહેર થઈ ચુકી છે. અંગ્રેજી તથા ખીજી ભાષાઓમાં એ વિધાને લગતી સાહદતો અને રાહ રશમો, તેમજ પ્રયોજ્ય બાબદોની ઘણીક ચોપડીઓ પ્રગટ થઈ છે, તેમજ ગુજરાતી સાહિત્યમાં પણ કેટલાંક એવાં પુસ્તકો પ્રગટ થયાં છે, પણ તેમાં મુખ્ય ભાગે એ વિધ્યાના વાદવિવાદ સીવાય પ્રયોજ્ય (Practical) બાબદો જોવામાં આવતી નથી, અને તેથી આ વિધ્યાનો અત્રે જોહોજો પ્રસાર થયો નથી, જેથી એ વિધ્યાને લગતી પ્રયોજ્ય બાબદોનાં એક પુસ્તકની ખુટ પુરી પાડવા, આ પુસ્તકમાં દરેક બાબદની પ્રયોજ્ય યાને પ્રેક્ટીકલ (Practical) રીત, રીઠી અને કાયદાઓ, બનતા ખુલાસા સાથે આપવાની અદના કોશેષ કરી છે. આ પુસ્તકમાં મેનટલ સાયન્સ (Mental Science) યાને માનસિક વિધ્યાના નામ હેઠલ ગુપ્ત આત્મિક શક્તિને (The latent power) લગતા કાયદા કાનુનો, તથા એ વિધ્યાની જુદી જુદી શાખાઓની આજ લગી કરવામાં આવેલી, છેલ્લામાં છેલ્લી શોધોનું પ્રયોજ્ય તત્વ સમાવવામાં આવ્યું છે. સાઇકોલોજી (Psychology) યાને આત્મ જ્ઞાનની વિધા અસલ જમાનેથી ચાલુ ઉતરી આવેલી છે. દરેક ધર્મવાલાઓએ, તેની ખરી ખુખીઓ તથા ક્રીયાઓને, ધર્મ જ્ઞાન અને અવકારમાં ફેરવી નાખી, તેના ખરા કાયદા કાનુનથી આપણને જોનસીજ બનાવી દીધાં છે. હજારો વરસ આગમજ આ વિધાને ધજપશીયનો, ધરાંનીઓ અને યુનાનીઓ છુટથી વપડાસમાં લેતા હતા, અને એ વિધ્યાના કાયદા કાનુનો હીંદુસ્થાન વતીકમાં પ્રકીરો, પહરેઝગારો, માહતમાઓ, ધર્મ ગુરૂઓ આજ લગી જાણતા હતા, પણ માનવીના ખવાસની નબળાઈને (Weakness of human nature) સજખે તેવો પોતાના ગુજરવા સાથ, એ વિધાને સાથે લઈ ગયા છે. માનસિક વિધા (Mental Science) ખીજી દરેક વિધાઓમાં સર્વથી ંજ અને સુક્ષમ (refined) છે, તથા એ વિધ્યાની ઘણીક શાખાઓ છે. કુદરતે માનવીને પોતાની આકૃતિ (Image) યાને પોતાનાજ સ્વરૂપ ખરાખર બનાવ્યું છે, તથા માનવી પ્રાંણી મંડળમાં, અને કુદરતની પેદાયશમાં સર્વથી ંજ હોવાથી, કુદરતે તેને સર્વ ચીજોપર

રોન્ય કરવાને, મનશક્તિનું ઉત્તમ ગોહર બક્ષ્યું છે, તે મનશક્તિની વિદ્યા તેજ માનસિક શાસ્ત્ર છે. કુદરતમાં પ્રકટ એકજ ગતિ યાને ફોરસ (the force or intelligence) છે, કે જેથી દરેક ચીજ, દરેક પદાર્થ અને કુદરતની પેદાયશ એક બીજાં પર આધાર રાખી, તે ગતિ મારફતે ઉત્પન્ન થી તેમજ નાશ પામે છે. એ કુદરતની ગતિ તથા ફોરસના જેવુંજ ચૈતન્ય માનવીમાં કુદરતે મુક્યું છે, તેને મનશક્તિ કહે છે. એ મનશક્તિ તે માનવીનું વિચાર મંડળ છે, અને માનવીના વિચાર એ શક્તિનો ઉપયોગ કરનારાં હૃદયીયાર માફક ગણાય છે. હવે એ વિચાર શક્તિની ગુપ્ત અસરોથી હાલમાં આપણે બે ખખર છેએ, પણ જ્ઞાન એ માટેની શોધોથી અને પુરાવાથી, આપણને ફરીને તે ગુપ્ત શક્તિઓ અને અસરો શોધી કાઢવાને તથા વાપડવાને, અને તેથી દરેક રીતના સુખની પ્રાપ્તી કરવાનો રસ્તો ખુલ્લો કરી આપે છે, માટે એ માટેના જ્ઞાનનો બોહોબો પ્રસાર થવાની જરૂર છે. કુદરત નો મુખ્ય નિયમ શું છે, કુદરતમાં કેવી શક્તિઓ છે, જગત અને માનવીનું બંધારણ કેવું છે, દુઃખ દરદો શું ચીજ છે, માનવીની વિચાર શક્તિકેવી છે, તે સર્વે ગુણ દોષ આ પુસ્તકના શરૂઆતનાં પ્રકરણોમાં સપષ્ટ રીતે સમજાવ્યાં છે, ત્યારપછી આ માનસિક વિદ્યાને ચાર ભાગમાં વહેંચી નાખી, દરેક ભાગને અનુક્રમે એક જુદી વીધા તરીકે, ખુલાશાવાર દાખલા દલીલો અને સંખ્યાત્મ સાથે, તે વિદ્યાઓને કેમ વાપડવો, કાંય વાપડવી, તેના ફાયદા, ગેર ફાયદા, એ સર્વે બાબતો દરશાવી છે.

પ્રકરણ બીજાંમાં કુદરતનું ચૈતન્ય (Universal Intelligence) તથા તેના અનેક સ્વરૂપો નક્કર પદાર્થો (solids) તે સુક્ષ્મ અનંત પરમાત્મા સ્વરૂપ (Infinte) સુધી સમજાવવામાં આવ્યા છે.

પ્રકરણ ત્રીજાંમાં જગતની રચનાં તથા માનવીનાં શરીર સાથેના સંબંધ બતાવવામાં આવ્યો છે.

પ્રકરણ ચોથાંમાં માનવીનાં દરેક દુઃખ દરદો સાબ્જ કરવાની વિધાઓની સરખામણી કરી છે, તથા માનવીના વિચાર મંડળ સાથેનો તેનો સંબંધ દેખાડ્યો છે.

પ્રકરણ પાંચમાંમાં શરીરના અવ્યવે તથા તેમની ગતિ અને અંધારણને લગતો ખુલાસો (out lines of anatomy) આપ્યો છે.

પ્રકરણ છઠાંમાં—શરિરીક દુઃખ દરદો થવાનાં કારણો, તથા તે દુઃખ દરદોને પારખવાની સહેલ રૂઢી તથા શરીરની ચાલુ તનદરસતી જાળવી રાખવાનો કુદરતી સર્વપયોગી સાદો ઇલાજ વીગેરે સમજાવ્યું છે.

પ્રકરણ સાતમાંમાં મેનટલ હીલીંગ (Mental Healing) યાને મનશક્તિના ગુપ્ત આકર્ષણ તથા ઇચ્છા શક્તિ (will power) મારફતે દરેક દુઃખ દરદો અને વ્યાધીઓ સાબ્જ કરવાની વિધાને લગતી સમજણ તથા શીલસુશી સમજાવી છે. **મેનટલ સાયનસની** વિધાની આ શાખાનો મેં વરસો સુધી અભ્યાસ કર્યો છે, અને તેની સચ્ચાઈ તથા અદ્ભુતતાની **પરસનલ (personal)** ખાત્રી કરી છે, ધણાક દુઃખ દરદો સાબ્જ કરવાનાં પ્રયોગોમાં પ્રત્તેહ મેલવી છે, કે જેથી મારા અભ્યાસને આધારે તેની દરેક સચ્ચાઈ જાહેર કરવાની મેં પ્રકરણ આઠમાંમાં કોશેષ કરી છે. હાલના વખતમાં દુઃખ દરદ અને વ્યાધીનો ઉપદર્વ ધણો વધી ગયો છે, તથા માનવીની આલાદ તેથી દીન પર દીન નબળી, નાતવાન, અને વેદનાંથી નાશ પામતી જાય છે. દુઃખ દરદોને દરે કરવાને જેમ જેમ વૈદક વીધા આગળ વધે છે, તેમ તેમ દુઃખ દરદોનો પણ તેથી ધણો મોટા પ્રમાણમાં વધારો થતો જાય છે, અને વૈદક વિધાના અભ્યાસીયો પોતાની વિધાની શ્રેષ્ઠ અને નવીન શોધોમાં, એટલાતો લીન થઈ ગયા છે, કે પોતાની વિધા સીવાય બીજી વિધાની સચ્ચાઈ તરફ લંબાણ નગરથી જોવાનો, કે તે વિધાને પોતાની વિધાની સાથે સાથે વાપડવાનો ખ્યાલ વતીક કરતા નથી, એ માનવીના હલકા ખવાસની નબળાઈ છે. પશ્ચીમ મુલકના વિધવાનો પણ એજ માનસાઈ નબળાઈને લીધે, પહેલે આ વિધા **મેનટલ હીલીંગ (Mental Healing)** ની પુપકળ વિરુધ્ધ હતા, તથા એ વિધાને સરીયામ છેટર પીંડી (Nonsense) અને ઉંત વૈદુ

(humbbug) લેખના હતા, પણ વિધવાનોની ચાલુ લડત અને શોધો પછી, હાલમાં એ વિધાની સચ્ચાઈ (facts) તથા અદ્ભુતતાને માનવા લાગ્યા છે, તથા તેના પ્રયોગો કરી એ વિધાની શ્રેષ્ઠાઈ અને સચ્ચાઈ ને જાહેર કરી, પોતાના વિધાની અસંપુરણતાને સ્વીકારવા લાગ્યા છે, જેને લગતી સર્વ બાબદો તથા તેઓના પોતાનાજ શબ્દોમાં તેઓએ ઉચ્ચારેલી વીગતો મેં દર્શાવી છે, જે વાંચનારને આગળ જતાં સર્વ ખુલાશો સમજવાથી ખાત્રી થશે. એ વિધાની સચ્ચાઈ તથા ધોલી તેમજ કાલી બાબતું સંપૂર્ણ રીતે સમજવાની મેં કાશેપ કરી છે, તથા તે કાશેપ કરતાં કેટલેક ઠેકાણે મને, વૈદક વિધાના સહેજ ટીકા કરવાની નહીં તથા શકાય એની ફરજ પડવાથી, કેટલીક બાબદો મેં મારા એ માટેનાં અભ્યાસને આધારે તથા સત્ય લાગવાથી, વૈદક વિધાની વિરોધમાં લખી છે, જે માટે વાંચનારે પોતાની ઇતરાજ મારીપર ન ઉતારતાં, તેની સચ્ચાઈનો તોલ કરવાને તથા મને ફરજિયાત વિરોધ લખવાને પડેલી, ફરજ માટે દરગુજર કરવાને નમ્ર અરજ કરું છું. હું એમ કહેવા માગતો નથી, કે વૈદક વિધા અને દવાદાર એકદમ તથા દષ્ટ, આ નવીન વિધાપરજ આધાર રાખી પ્રકૃત મેનટલ હીલીંગથીજ દરદો સાજાં કરે? હું વૈદક વિધાને માનું છું, તેની ઓહોલી અને અદ્ભુત શક્તિઓ તથા ગુણોને વખાણીને સ્વીકારું છું, તોપણ હું હિંમતથી કહી શકું છું કે વૈદક વિધાના અભ્યાસીઓ, પોતાના મનની નબળાઈ તથા દષ્ટ, મેનટલ હીલીંગની વિધા સામેની પોતાની ઇતરાજ દુર કરીને, પોતાની વૈદક વિધાની સાથે સાથે, આ વિધાનું જ્ઞાન મેળવીને ઉપયોગ કરે, તો તેઓ હાલમાં જેટલાં દુઃખ દરદો સાજાં કરી શકે છે, તેથી પણ વધારે કરી શકે એ સંભવીત છે. વૈદક વિધાના અભ્યાસીઓ અનેક વાંધાઓથી મેનટલ હીલીંગની વિધાને ઓટી ઠેરવવાને વરસોથી કાશેપ કરી રહ્યા છે, પણ જે સત્ય છે, તેને કાંઈ ઓટું કદી પાડી શકનાર નથી. એ વિધાની સચ્ચાઈ (facts) તથા કુદરતી શીલસુરીને લગતાં પુસ્તકો, વૈદકવિધાના પ્રોફેસરોએજ હાલમાં પ્રગટ કરી એ વિધાની સચ્ચાઈ જાહેર કરી છે, તો એ વિધા શીખવાને તથા

વપડાસમાં લેવાને ભલામણ કરી શકાય તેમ છે. એ માટેનો સર્વ ખુલાશો, મેં એ બાબતને લગતાં પ્રકરણોમાં સમજાવ્યો છે, તથા દરેક બોલે બોલની સચ્ચાઈ જાહેર કરી છે, પણ કેટલાકોને ગુજરાતી સાહિત્ય વાંચવાનો કંટાળો છે, અને અંગ્રેજી ભાષા તેઓને અતી પ્યારી હોવાથી, મેનટલ સાયન્સ અને મેનટલ હીલીંગ (mental science and mental healing) શું ચીજ છે, તેને લગતી સચ્ચાઈને લગતાં એક વિધવાનનાં ભાષણનો થોડો ભાગ નીચે આપીશું. **Proof. Paul Edwards says :—**

“ Mind is the reflection of Deity upon all animate nature, and fulfils scripture in that passage declaring that **“ God made man after his own image ”**—meaning of course his mental image. The study of mind, therefore with a view to improvement, is a study of moral philosophy, and embraces all necessary reformation. To study mind or Mental Science, with the sole view to pecuniary gain is selfish. We ought to study it for the moral gain for more physical perfection, and for Truth's sake. These are object enough. The one use of mind that I shall impress upon your notice is that of Healing—that is, the healing of sick people by the action of mind upon their diseases. Mental Healing is the displacing of disease by the action of the mind upon disease. A pain or disease is a mental condition, antagonizing the harmony and local intelligence of some part of our anatomy. Our central mind, taking cognizance of the inharmony, hastens to the scene, and attacks the pain. This is Mental Healing. Always keep in mind the

fact that pain is fraught with intelligence—a lower order of intelligence than that of the central mind. The whole course and toil of life is a mental contention, and Mental Healing is a striking confirmation of this statement simplicity is the cardinal virtue of the whole science. Man unlike all other beings, has a constructive force within himself. Man has the power to correct and preserve himself. By using his mind, he can augment his memory, reason, hope, love, faith, self-esteem, firmness, and moral tendency. A knowledge of mind will preserve nature, and defy the fear of heredity. It gives success in business, in society, in health, and in all laudable desires. Mind-science is the mover and guide to all human success. The laws of health are locked up in the archives of mind, which, as we all know, is the coming force to be employed in the cure of all forms of sickness. There are no mental impossibilities. However, the particular one upon which I wish to speak is that of the power of mind over disease. Also the power of mind in creating disease. The preservation of health is a continual vigilance, and mind is the watch dog. It is the power which builds our bodies, and endows us with health or sickness. A proper mind builds a healthy body. No person need be sick who knows how to sweep a healing mind through his anatomy. There is no case so grave that a searching, curative mind will not absolutely remove, if the effort be

2

persistent. Mind has built up these bodies, and it is competent to preserve them. Let any beginner concentrate his mind upon a pain for a few minutes, and I pledge my words that, that pain will depart. I am sometimes impressed with the idea that simplicity is a virtue not wanted nor valued by the public. Mind is a truth, a force which stands back of all that has ever been created. It is the supreme creative force of our Universe, and can perpetuate its own creations. Mind can also destroy its own creations. We in our bodies, represent the aggregate of all former thought, and if these former thoughts have mainly been good and wholesome, we are healthy ; but if we have been morbid minded, we find ourselves morbid in body as a result. Life was at the beginning only mind, and what we now call form, or physical substance, has been built up by the constant action of mind upon images, sometimes called idealities. An ideal can therefore become a reality by persistent mental effort. That is to say, if we constantly hold that we are in a perfect state of health, such as mental reflection upon our bodies will hasten them back to a state of health and strength. This is one of the greatest of living Truths. **Mind makes the body and that the body does not make the mind.** All former teachings have been to the contrary. When people once grasp this fact, more of the diseases and sickness will disappear from the world,

and longavity will then be reached in these bodies and upon this earth. Healing is but one of the uses of mind. It can be used in a millions other directions, all as valuable as healing, some argue that healing is the influence of mind over mind. That is a stronger mind over a weaker one. Mental Healing is the effect of mind over disease. The disease is what is treated, and not the mind, or matter, of the patient. Sickness is a condition, an invisible condition. But you say "Do I not see my knee swollen with Rheumatism?" Certainly! But the swelling is the result of the Rheumatism—the real disease you cannot see—but mind can remove it. Sickness or pain is not physical it is purely mental. But it affects the physical being, and becomes visible only in its result. Pain is no more physical or material than soul, mind or spirit. Sickness is mental, but you say—"are all sickness imaginary?" of course they are, for all things have their origin in the minds image. It is the only source of creation. Every person's mind builds a body according to the caprise or attitude of that mind. Mind is now known to be a power a real force—and you must first sink this truth right in to your mind, that is; that **Mind is a real force**. Then go a further and you will find that mind is **the only force** that all else is the creature of mind. Now if all things are the creatures of mind, then disease is mind-created, and its banishment is a mind-function.

This is Mental Healing. The removal of diseases by action of the mind upon the disease, is real Mental Healing. The Healer's mind takes no cognizance of external substances, but penetrates to the very abode of the malady, and dislodges it. A true Healer does not consider anything except the methaphysical conditions he is about to encounter. The old theory was that the disease was physical that disease was Physiological instead of Psychological, as we now know it to be. Disease is only a condition, and this condition affects the material being. If inflammation be present, it means that there is too much heat accumulated. Now heat is not a Physical thing, but a methaphysical entity. Nearly all pains are removable by mind pressure, and actual intelligence—that is the healer can formulate a sentence, and direct it to the pain, and be understood.

What ? say some “is a pain capable of understanding an intelligent remark ?”

Certainly ! And this is one of the marvels of Mind Science. The discovery of the intelligence of disease is the most profound fact of modern times. This profound discovery will rapidly lead us to the absolute and instantaneous cure of diseases. Don't spend time in wonderment, but assimilate these great truths and apply their benefits to mankind. By our works shall we be known, and by these works we are to convert a doubting world. I am

not able to-day to cure all diseases that confront me, but in my infancy of progress, I cure far more than any method known. When we fully grasp the truths now offered, we will be free from doubt; then all diseases will be spoken out of existence by command. Disease is not master of the law that created it, **we are the creators of diseases, and can become their demolishers.**

Faith in healing, is a needed factor. I mean that the Healer should have faith in his right and ability to heal a person. I never ask the patient if **he** has faith in my power to heal his diseases. I have the faith, and that usually is sufficient. One great trouble in healing is that we admit certain diseases are curable, and others as incurable; then as a natural result, we only cure those we think are the curable ones. There are no diseases that man cannot cure. There never was a thing made that could not be demolished or torn down. We make diseases by mental images, and can remove them by a similar process. I must admonish you to keep steadily in view the fact that the whole phenomena of sickness and cure are purely and exclusively mental, you have nothing whatever to do with the so-called physical world. Mental Science tells us of the side of life we have ever considered as non-existent. We have too long looked to the visible and material phase of creation. We have not been told that the visible world is projected into exis-

tence by the metaphysical. Matter is only evidence of **the power or force** that created it. **This is mental science.**"

આ ઉપલું અગ્રેજી લખાણ એ વિધ્યા માટેની કેટલીક સાહદતો અને સચ્ચાઈ પુરી પાડે છે, તે છતાં મારા કેળવણી પામેલા વાંચકોની સમજશક્તિ, એ સાહદતોની સચ્ચાઈ ના કબુલ રાખે, તો તેઓને દોક્ટર ઓલફ્રેડ સ્કોફીલ્ડ ની પ્રગટ કરેલી ચોપડી (The force of mind or Mental factor in Medicine by Dr. Alfred T. Schofield M. D., M. R. C. S., London) વાંચવાને ભલામણ કરું છું, કે જે ચોપડી વાંચવા પછીથી આ પ્રકરણમાં લખેલી દરેક સાહદતો અને સત્યતાને ખુલ્લી રીતે કબુલવા જેટલું જ્ઞાન મલશે, કારણ તેમાં દરશાવેલી દરેક સાહદતોનો પાયો ફીઝીઓલોજીની સાહદતોપર રચવામાં આવેલો છે.

પ્રકરણ આંડમાંમાં—જુદા જુદા દરદોને કેવી રીતે હાથના પારીસ થી તથા તેને લગતાં એપ્રોપ્રીએટ સજ્જેશ્ચનાથી (appropriate suggestions) સાજાં કરવામાં આવેછે તે દરેક દરદોની ત્રીટમેન્ટ્સો (treatments) સાયન્ટીફિક (scientific) રીતે દરશાવી છે, જે ઉપર ધ્યાન પુગાડવાથી તે માહેલો દરેક વાક્ય આ વિધાની પ્રયોજ્ય (practical) બાબુ દેખાડે છે. મેન્ટલ હીલીંગ (Mental Healing) ઘણી રીતે કરી શકાય છે. તથા સાયકીક લો (Psychic law) જાણનારો માણસ, પોતે પોતાની નવી રીટી ઉત્પન્ન કરી તે પ્રમાણે કામ કરે છે, દરેક રીતો તેના અનાવનારના જ્ઞાનને અનુસરતી હોય છે, પણ આજલગી જાહેર થયેલી દરેક રીતોમાં સરવેથી શ્રેષ્ઠ ગણાયેલી મેન્ટલ હીલીંગની રીટી દોક્ટર પોલ એડવર્ડ્સ (Dr. Paul Edwards) બનાવી છે, તેજ અત્રે આપી છે, તથા તેની દરેક પ્રયોજ્ય બાબદ તેનાં ચીત્રો સાથે દેખાડી છે, અને તે માહેલી કેટલીક ત્રીટમેન્ટ્સો (treatments) મેં પ્રયોગ કરીને વાપડી છે, જે તદન ફતેહમંદ નીવડી છે, તથા તેથી સાજાં થયેલાં દરદોની કેટલીક સરડીશીકેત પણ મોજુદ છે. દરેક વાંચકને હું આ

જગે આગ્રહ કરીને સુચવું છું કે એ પ્રકરણમાં દેખાડેલી ત્રીટ મેનટરસો (treatments) માંહેલી કોઈ પણ, થોડા દીવસ વિશ્વાસ રાખી અનુભવવાથી, તેનો ફાયદો તુરતજ માલમ પડશે,

પ્રકરણ નવમાંમાં—ગુપ્ત મનશક્તિ તથા વિચારની અદ્ભુતતા માટે વિધવતા ભરેલી શીલસુશી, કારણો અને તેની સચ્ચાર્થ વીગેરે દરેક ખુલાશો લખ્યો છે. આ પ્રકરણ અગાઉ વિચારશક્તિનો કાષ્ઠ તથા તેના આકર્ષણ માટે મેનટલ હીલીંગ (Mental Healing) ના પ્રકરણમાં કેટલીક બાબદો સમજાવી છે, પણ દુઃખ દરદો સાજાં કરવાં ઉપરાંત, માનવીનાં સંસારી વેહવારી સુખોની પ્રાપ્તી પણ, આ અદ્ભુત શક્તિ મારફતે મેલવી શકાય છે. આ વિધાને લગતો નિયમ તથા આકર્ષણનો કાયદો, (the law of attraction), સ્વારથ, અને માનવીના મનની નબળાઈને લીધે વિધવાનોએ આજ લગી છુપાવ્યો હતો, તથા તેથી માનવીની ઓલાદને જેમ અને એમ અજ્ઞાનતામાં દોલા ખાતી રાખી હતી, પણ હવે માનવી જડપદાર્થો અને તેને લગતી વિધાઓથી તુપ્ત થઈ, સુક્ષ્મ વિધાઓની ખનખોડ કરવાથી આજ લગી છુપાયેલો એટ્રેક્શનનો કાયદો (the law of attraction) બહાર થઈ ગયો છે, અને તેના ઉપયોગથી માનવી જે આજલગી અજ્ઞાનતામાં તે કાયદાને વાપરી જે ફાયદા મેલવતો હતો, તેથી પણ હજાર ઘણા વધારે ફાયદા હાલ તેનાં જ્ઞાનથી તે મેલવી શકે છે. આગલા જમાનામાં જ્યારે સાદાર્થ સર્વોપરી હતી, ત્યારે એટ્રેક્શનના કાયદાનો ઝાઝી જરૂર પડતી હતી નહીં, તથા ઘણાખરા દરેક માનવી તેને એક અથવા બીજી રીતે, પોતાના જ્ઞાનમારફતે વાપડતા હતાં. હાલમાં ફેશન, શીશયારી અને દેખાદેખીના વખતમાં, માનવી એક બીજાં પર પોતાની શ્રેષ્ઠતા બતાવવાને, તથા પોતાના સુખો (કે જે આજને કાલતો ઘણાં મોઢાં મલેછે) મેલવવાને, એક અને બીજી રીતે અણબાણપણે આ કુદરતનાં આકર્ષણનો ઉપયોગ કરી, પોતાની ઇચ્છાઓ પૂર્ણ કરેછે, તો આ કાયદો બહુ પડીથી તેઓ તેથી પણ વધુ સેહલાઈથી, પોતાનું સુખ મેલવી શકશે. જ્યારે જ્ઞાનનો પ્રસાર ઘણો થશે, અને સુખ સસતું થશે, ત્યારેજ પાપ કમતી થશે, કારણ

કે દેખાઇતું સુખ મેલવવાને, લોકો સીધા કે આડકતરો રસ્તો લઈ પોતાની ઈચ્છા પુર્ણ કરવાને ગમે તેવાં પાપી ઉપાયો લે છે. કેટલાકો કહેછે કે અ વિધા થાત ફોરશ (thought force) ને લગતાં જ્ઞાનનો લોકોમાં પ્રસાર કરવાથી, લોકો તેનો વધુ આડો ઉપયોગ કરશે, અને તેથી સુખને બદલે દુઃખનો વધુ ઉપદર્શ થવાનો ભય રહે છે. પ્રીય વાંચક, દરેક રીતની ધાસ્તી દરેક રીતની બીહુકથીતો આપણે આજે, તદ્દન દુઃખી નાચાર અને કંગાલીયતમાં આવી પડ્યા છીએ, તો તેજ ભયનો શામાટે વિચાર કરવો જોઈએ. એક ચીજને છુપી રાખી છુપેથી વાપડવા કરતાં, તેને જાહેર કરી સર્વેને બતાવી દેવાથી, અને તેના જ્ઞાનનો બોહલો ફેલાવો કરવાથી, કદીપણ અવગુણ થવાનો સંભવ રહેતો નથી. જે માહાન પુરુષો મનશક્તિની ગુપ્ત શોધો મારફતે સુખ મેલવી નામના કાઢી ગયાં છે, તેઓનાં વર્તીત આપણે બચપણથીજ સાંભલતા આવ્યા છીએ, તો શામાટે આપણે તેઓની માફક આપણો દોર દમાંમ અને સુખનો વધારો કરી, જ્ઞાનને આધારે આપણી કરેક ઈચ્છાઓ પુર્ણ નહીં કરી શકીએ ? અશક્યતા જેવી દુન્યામાં કોઈ ચીજ છેજ નહી, (nothing is impossible.) તેઓએ જે ચીજ પોતાની પ્રેરણાશક્તિ (instinct) મારફતે અંજલુપણે કરી, બીજા માનવીઓપર હકુમત કરી ગયા છે, તે આપણે હવે તે માટેના જ્ઞાનને આધારે જાણીશુજીને, તથા તેનો શાયદો સમજીને કરવાની છે. One of the common desires of the average man or woman is the desire to be attractive ; for, to the man this means power, influence, wealth or success, and for the woman, it means popularity, charm and social prestige. There is nothing wrong about such a wish. In fact the principal is forced upon us all from our childhood. Our parents have held upto us the lives of men and women of acquaintance who are successful, influential, attractive and lovable, and have told us

to try to attain possession of the same attributes. We have striven for such results, but we have never endeavored to ascertain the law governing the approach to those results. We have neglected to discover and understand the law of attracting and attaining force. Look about among your own acquaintances. You see men and women not at all clever attaining success and popularity, while others more clever are compelled to stand in the back ground, because the subtle force is lacking. Inductive reasoning from results and conditions lead to the discovery of cause. On that bases the theory and practice of this subtle force evolved. એ પ્રમાણે વિચારની વિદ્યા શું છે, આકર્ષણ એટલે શું, તે કેવું છે, તેના ફાયદા શું, કુદરતમાં દરેક વસ્તુ એક બીજાને આકર્ષણ કરે છે, વિચારની સાદાઈ, તથા કાર્ય સાંધક સદગુણો, વિચારની નિષ્કળતા, વિચારની ઉત્પત્તિ, વિચારની દૃઢતા, ધુરજણી, સુચનાં શક્તિ, પ્રેરણા શક્તિ, વીગેરેને લગતી સર્વ સાહદ્યો તથા સચ્ચાઈ દાખલા દલીલો સાથે, લંબાંનથી સમજવાની કોશિષ કરવામાં આવી છે.

પ્રકરણ દશમાંમાં વિચાર શક્તિ ને આપણી ધ્યેય પુર્ણ કરવા માટે કેમ વાપડવી, તે પ્રેક્ટીકલ (Practical) જ્ઞાનને લગતી સર્વ આબદો આપી છે. પશ્ચીમ મુલકો તરફ હજારો જાતની એ માટેની જુદી જુદી રીતોની ચોપડીઓ જાહેરાતમાં આવી છે, જે માહેલી એમુમાર ચોપડીઓ મારા વાંચવામાં તથા અભ્યાસ કરવામાં આવી છે, જેનું સાંકલીયું દીખાયામાં મેં લખ્યું છે, તેપરથી માલમ પડશે, કે ઘણા વરસોના પ્રેક્ટીકલ અનુભવ ઉપરથી ખાત્રી કરીને, તથા સચ્ચાઈ અને એ માટેના જ્ઞાનના પ્રયોજ્ય અખતરાઓ અજમાવ્યા પછી, એ

વિધાની નિર્દોષતા માલમ પડવેજ, મેં એની પ્રેક્ષીકલ આબદો ચુંટી કાઢી જાહેર કરી છે. એ આબદતું જ્ઞાન હજારો વરસથી ખુલ્લું ચાલતું આવ્યું છે, તથા સ્વાસ્થ્યને લીધે તેનો પ્રસાર થયો નથી, તથા તે જાણનારાઓ પોતાના જ્ઞાનને “માતાની સીધી,” તથા “મંત્રોની સીધી” અને બીજી એવી આબદો સાથે જોડી નાખી, તેની કાલી બાબુઓનો ભય, તે શીખવાને માટે હજારો જાતની વેદના અને વેદ, તથા ભયંકાર અને મુશ્કેલયતનાં રૂપ આપી, બનતાં સુધી લોકોને અજ્ઞાન રાખ્યાં છે, પણ એની સહલતા, સાદાઈ અને નિરોપપણું વિધા મારફતે પુરવાર થયું છે. અલબત્ત દરેક ચીજની ઘોલી તેમજ કાલી બાબુ છે, એ હું કબુલું છું, પણ શામાટે આપણે દરેક આબદની કાલી બાબુનોજ વિચાર કર્યે, કાં નહીં તેની ઘોલી બાબુનો ઉપયોગ કર્યે? કેટલાકો કહે છે, કે એ વિધા જાદુ છે, અને જાદુ શીખવું એ નાશતિકપણું અને ધર્મ વિરોધ છે. એ મત અજ્ઞાનતાને લીધે જનમ પામવામાં આવ્યું છે. મેં સાહુદ્યોથી પુરવાર કર્યું છે કે એ વિધા જાદુ નથી એ વિધાની કાલી બાબુ કરતાં ઘોલી બાબુ વિશાળ છે, અને એ વિધામાં કુદરતે માનવીને બક્ષેલી પાંચ ઇંદ્રી આંખ, કાન, નાક, હાથ અને શ્વાસ સાથે, અંનદીઠ છઠ્ઠી શક્તિ વિચારતું આકર્ષણજ (latent power of mind) ૫૬૮ વાપડવામાં આવે છે. શું કુદરતે આ શક્તિઓ માનવીના મુખને માટે અને વંપડાસને માટે નથી બક્ષી? શું કોઈ એમ કહેશે કે કુદરતે માનવીનો નાશ અને માનવીને પાપી બનાવવા આ ઇંદ્રીઓ બક્ષી છે? શું કોઈ એમ પુરવાર કરશે કે એ ઇંદ્રીઓ માંહેલી એક પણ વગર માનવી સુખી થઈ શકે? શું એ ઇંદ્રીઓ નામનીજ છે તે તેનો વંપડાસ નહીં કરવો? એ સર્વ શંકા છે, માનવીના મનનું સંક્રાંત્યપણું, અજ્ઞાનતા, અને ઇતિરાજ તથા માનસાધ બવાસની નબલાઈ છે. કુદરતે જે ઇંદ્રીઓ આપી છે, તે વાપડવાનેજ માટે છે, તો વાપડો, તેને વાપડવાના કુદરતી કાયદા તરફ નજર કરો, તેનાં પાવરની હદને વિશાળ કરો, અને તેની શુદ્ધ શક્તિઓ જાહેરાતમાં લોવો, તેથી જ્ઞાનનો ફેલાવો થશે, જ્ઞાનનો ફેલાવો થતાં સુખ સસતું

થશે, અને સુખ સસતુ થવે, દુઃખનો નાશ અને લોભ લાલચ ક્રમતી થશે. સુખ મોઘું છે તેથી તેની લોભ લાલચ બેસુગાર છે, સુખ મેલવવાનાં સાંધનો કામન થશે, તેમ લોભ લાલચ ને પાપ ક્રમતી થશે. જાહેર સંસારી રીતે તપાશો, તો તમને માલમ પડશે કે, કુદરતી રીતેજ ચોક્કસ માણસોમાં એ શક્તિ, અને એ વિધાને લગતી પ્રેરણાશક્તિ (instinct) હોયજ છે, અને તેને માટે કાઠની વિચારશક્તિ દ્વંધ હોય છે, કાઠની આંખમાં કુદરતી આકર્ષણ હોય છે, કાઠની આંખ તેજસ્વી અને દોળા મોતા હોય છે, કાઠની છત્રી હોય છે, કાઠની સાંભલવાની શક્તિ તીક્ષ્ણ હોય છે, કાઠનો દેખાવજ મોલાવાલો અને કમાનડીંગ (commanding) હોય છે, એ સર્વ ખાશીયતો અને અવ્યવે આ વિધાની પ્રતેહને માટેજ કુદરતી પેદા થયલી માનવીમાં જોવામાં આવે છે. તેવાં માનવીઓ ખીજ માનવીને પોતાની ખેંચાણ શક્તિથી પોતા તરફ છત્રી લઈ પોતાની ઇચ્છાને અનુસાર કાઢે, સામા ધણી પાસે અથવા તો સામા ધણીના લાગવગ મારફતે આરંભી પોતાનું સુખ મેળવે છે, તો શા માટે આપણે એ વિધાના જ્ઞાનને આધારે, તેવોના જેવી ચાતુરી, મોભભો, અને ટેક આપણાં પોતામાં ઉત્પન્ન કરી, આપણી મનશક્તિ માહેલી ગુપ્ત અસરો કરનારી કુદરતી શક્તિ આપણામાં ઉશકેરી, તે મારફતે સુખ નહીં મેલવ્યે ? શું સંસાર વેહવારમાં જોઈતી ચીજો અને સુખના સાંધનો, આપણી સમજ શક્તિ અને આપણા અવ્યવે મારફતે મેલવવાનો આપણને હક નથી ? શા માટે આપણે ખીજ માણસોના ઓશીયાલા થઈ, તેવોના ફરમાનો તલે દબાયલા રહીએ ? શા માટે તેઓની દરેક બાબદમાં સલાહ લઈ, આપણે આપણા અંતરરણની બસારતોને તથા ગુપ્ત આતમીક શક્તિઓને દાખી દઈ, તેઓની સલાહપર આપણાં સુખની ઈમારત બાંધીએ ? શા માટે આપણી ઇચ્છા વીરૂધ્ધ, એટ્રેક્શનના કાયદાથી દબાઈ જઈ, સામા ધણીને આપણાપર કાવી જવા દઈએ ? શા માટે આપણે આપણાં સુખને માટે આપણા જ્ઞાન અને વિચાર શક્તિનો ઉપયોગ નહીં કર્યો ? શું આપણને હક નથી ? આપણને આપણી ઇચ્છાઓ પ્રમાણે ચાલવાનો

હક છે, અને તેને માટે આપણને, આપણી વિચારશક્તિની અદ્ભુત આકર્ષક શક્તિઓને લગતું, ગુપ્ત જ્ઞાન મેલવવું જ નોંધ્યે, તથા તેને લગતા આત્મજ્ઞાનના નિયમો આપણે શીખવા જ નોંધ્યે. જાહેર માણસોમાં મોટા માણસોના દાખલાઓ જુવો, કાંઈ વાક્ય ચાતુરી (suggestive language) મારફતે, કાંઈ પોતાના દમામ અને દબ્બાપાથી, અને એવીજ અનેક રીતે સંસારમાં આપમેલે ઉગી નીકલી, માનપાન મેલવવા તથા પ્રજા ઉપોગી થવાને ફતેહમંદ નીવડેલા છે. પશ્ચીમ મુલક તરફ તેમજ પુર્વમાં એવા સેકડો માહાન નરો થઈ ગયા છે, શું તેઓને કુદરત અને ખુદાએ ખાસ કાંઈ મેહરબાની કરી હતી ? શું તેઓ માનવી ને આપણે હેવાન છેએ ? શું કુદરત અને ખુદા સ્વારથી છે, કે એકને વધુ ને ખીજાને ઓછું બક્ષે ? માનવીનાં વિચારોની કેટલી નબળાઈ છે. વિચાર કરો, કુદરત જ્યારે સત્યના એકજ નિયમપર ચાલે છે, એકજ સરખી નજરથી સર્વેને જોય છે, એકજ રીતના અંધારણથી માનવીને બનાવ્યું છે, દરેક શક્તિનાં ખીજ તેમાં ઇશ્વરે મેલ્યાં છે, તો તેજ ખીજને જ્ઞાન મારફતે ઉગાડો, તેની અદ્ભુત શક્તિઓને જાહેરાત આપો, સ્વાર્થને દુર કરો. એ વિધાને જાદુ તથા નાશતિક ના સમજો, ફક્ટ એના જ્ઞાનની સમજણ મલવે, દરેક શક, દરેક વેહમ નીકલી જશે, અને વિચારની સહલતા અને અદ્ભુત શક્તિઓનું જ્યારે જ્ઞાન થતું જશે, કે જેથી આત્મમાં શું છે, અને તેની શક્તિઓ શું છે, તેનો ભેદ મેળવવાનો ઉત્હાસ થશે, અને એવી રીતે જાહેરાતના પરદાની પાછલ બાતેન ભેદ શું સમાયલો છે, તેનું જ્ઞાન થવેજ મોક્ષ અને સત્યિત આંનંદ મેલવી શકાશે. એ વિધા માટે ઇમરસન (Emerson) જેવો વિધવાન શું કહે છે તે, તેનાજ શબ્દોમાં લખીશું.

“ I have read that those who listened to Lord Chatham felt that there was something finer in the man than anything which he said. It has been complained of our brilliant English historian of the French Revolution that when he has told

all his facts about Mirabeau, they do not justify his estimate of his genius. The Gracchi, Agis, Cleomenes, and others of Plutarch's heroes, do not in the record of facts, equal their own fame. Sir Philip Sidney, the Earl of Essex, Sir Walter Raleigh, are men of great figure, and of few deeds. We cannot find the smallest part of the personal weight of Washington in the narrative of his exploits. The authority of the name of Schiller is too great for his books. This inequality of the reputation to the works or the anecdotes is not accounted for by saying that the reverberation is longer than the thunder-clap; but somewhat resided in these men which begot an expectation that outran all their performance. The largest part of their power was latent. This is that what we call **character or thought force**—a reserved force which acts directly by presence, and without means. It is conceived of as a certain undemonstrable force, a familiar or genius, by whose impulses the man is guided, but whose counsels he cannot impart; which is Company for him, so that such men are often solitary; or if they chance to be social, do not need society, but can entertain themselves very well alone. The purest literary talent appears at one time great, at another time small, but character is of a stellar and undiminishable greatness. **What others effect by talent or by eloquence, this man**

accomplishes by some magnetism. Half his strength he put not forth. His victories are by demonstration of superiority, and not by crossing of bayonets."

Thus the history of self-made men and women proves all this. People sit back and wonderingly remark of some shining example:—

'How did he do it? How could he get hold the attention of the people whom he used as stepping stones?' Then and then every one agrees that:—

Personal magnetism and thought-force explains it.

વિચાર-શક્તિની વિદ્યા, સ્વાસ્થી માણસો ખીજને શીખવવાને આંચકી બાએ છે, કારણકે જ્ઞાનનો પ્રસાર થવે, સર્વે કોઈ પોત પોતાના શયદા અને બચાવ માટે જ્ઞાનને આધારે, ખીજ ધણીના આકર્ષણને પોતાપર ફાવી જતું અટકાવે છે. જો એ વિદ્યા દરેક માણસ ગ્રહન કરે, તો દુન્યાની ખીજ ગુપતમાં ગુપત વિદ્યાઓ શોધી કાઢવાને, તથા દરેક દુઃખનો અંત લાવવાને તેઓ મોડે ચા વહેલે, શ્વેતદંડ નીવડે એ સંભવીત છે.

એ વિદ્યા શીખવા માટે કોઈ પણ ધર્મનો બાધ નથી, દરેક યેગમજરોએ એ વિદ્યાનીજ મારફતે ધર્મો ફેલાવ્યા છે, દરેક માહાત્મ પુરુષોએ જાણીતી રીતે યાતો ગુપત પ્રેરણા શક્તિ (instinct) મારફતે, માહાત્મ કાર્યો કરી નામના મેલવી છે, દરેક સાધારણ માનવી એ વિદ્યા, જાણીશુજને અથવા અનજાણપણે પોતાની ઇચ્છા પુરી પાડવાને માટે વાપડે છે. હિંદુ ધર્મમાં મનતરો અને ક્રીયાઓ મારફતે એ વિદ્યા કાર્યસાધક લેખી છે, મુસલમાન ધર્મ, ખ્રીસ્તી, અને યાહુડી એ સર્વે ધર્મમાં આત્મીકજ્ઞાન અને વિચારશક્તિને લગતીજ, ધણીક બાબદો ખુલ્લી તેમજ અલંકારમાં દરશાવેલી છે.

જરથોસ્તી ધર્મમાં પણ વિચાર શક્તિ ને મુખ્ય પાયા લેખે, “ હુમત” ને મુકવામાં આવ્યો છે. “ હુમત યાને નેક વીચાર,” નેક વિચાર હોય તોજ તેનાં બે ફરજંદ “ હુમત અને હુવરશત યાને નેક બોલવું, નેક કરવું,” જનમે છે. વિચાર શક્તિનાં પ્રકરણમાં વિચારને દરેક પેદાયશનું કારણરૂપ દરશાવ્યું છે, જે હજરત પેગમબર સાહેબ અશો જરથુસ્તની શીલસુશી અને ધર્મના પાયા રૂપ “ હુમતને ” લગતી સાહદતો પુરી પાડે છે. જરથોસ્તી ધર્મમાં દગલે ને પગલે, નેક વિચાર અને વિચારોનેજ માટે અંલકારમાં કેટલીક બાબદો સમજાવી છે, જેથી સપષ્ટ માલમ પડશે, કે આ વિધા માટે કોઈ પણ ધર્મનો બાધ નથી, બલકે સખત ફરમાન છે, કે આતમીક વિધા તથા વિચાર શક્તિનું ગુપ્ત જ્ઞાન મેલવવું, અને તેવું જ્ઞાન મેલવેલા અને અશોઈ ને પુગેલાજ શખ્સોને ચોજદાથરેગર, બ્રાહ્મન, કાશ, કે પાદરી બનાવવા. સંસારી વેહવારી કાર્ય અને સુખને માટે, કાંઈપણુ સાદો, સીધો, અને નિતી રીતીની હદનો વિચાર કરી, જ્ઞાન મારફતે તે વિચારને પરી પુર્ણ કરવો, એ કાંઈ પાપ નથી. ધર્મનાં લણતરનાં પવિત્ર કલામોની ધુરજણીની અમુક અસરો થવાને માટેજ, તે કલામોને અંલકારમાં ગોઠવવામાં આવેલા હોવાથી, જેઓ વધારે આસથા અને વિશ્વાસથી પડે છે, તેવોની અમુક ઇચ્છા, તેવોની આશયા અને વિશ્વાસનાં પ્રમાણમાં ફલી ભુત થાય છે. એ અંલકારનો ઉપર તપકેનો મીનીંગ છોડી દઇ, તે માહેલો લાવાર્થ આપણે તપાસીએ છેએ, ત્યારેજ ખરું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે, કે જે જ્ઞાન આતમિક વિધા શું છે, તે સંપુર્ણ રીતે સમજાવે છે. એવા અંલકારોને છુતા પાડી, તેની ભેદી સમજણો જાહેર પાડવાની જરૂર છે, અને તે મારફતે વિચાર શક્તિની વિધાને ખીલવી, તેના જાહેર પ્રયોગો કરી, જ્ઞાનનો પ્રસાર કરવામાં આવે, તો જ્ઞાનને આધારે મોક્ષ પણ મેલવી શકાય એ સંભવીત છે. કુદરતે માનવીને અનુલવ સીધ થઈ, જે તત્વમાંથી તે પોતે પેદા થયો છે, તે તત્વમાં પાછું આવી મલવાને માટે, આ જગત રૂપી લીલા રચી છે, માટે દરેક ભુંડી કે લલી ચીજોનો અંગત અનુલવ મેલવી, દુર્ગુણ ને ત્યાગ કરી સત્ય ગ્રહન કરવામાંજ ખરો મોક્ષ સમાયલો છે.

વિચાર શક્તિને લગતી વિધાના નવ તથા દશમાં પ્રકરણો માંહેલી ચેતવણીઓ ઉપર પુરતું ધ્યાન પુગાડી, રીતીનિતીની હદમાં એ જ્ઞાનનો ઉપયોગ કરનાર શખ્સ, અદ્ભુત શક્તિ, ઉપરાંત સંસારી વેહવારીક દરેક આબદમાં સુખી નીવડી શકે તેમ છે, દરેક માનવી એ વિધામાં પુરવિણુતો થઈ શકે નહીં, તોપણ પોતાની આસ્થા, મેહનત અને વિશ્વાસના પ્રમાણમાં, એ જ્ઞાનને આધારે થોડું યા ઘણું, સુખ મેલવી શકે એ સંભવીત છે. આ વિધાના કાયદાઓની ખીલવણીની હળુતો શરૂઆત થઈ ચુકી છે, યાને આ ચોપડીમાં લખેલો ખુલાશો, એ વિધાની ફક્ત આરાખડી જેટલું જ જ્ઞાન આપી શકે તેમ છે, પણ એ વિધાના મુળાક્ષરોની ગુચવણ છુટી પાડવાને વિધવાનોને ખીજાં ઘણાં વરસ લાગશે, કે જ્યારેજ એ વિધા સામાન્ય રીતે સૌ કોઈ શીખવાને આહાર પડશે.

પ્રકરણ અગીઆરમાંમાં માઇન્ડ રીડીંગ (Mind reading) યાને પ્રેરણાશક્તિ તથા લાગણીની અસરો મારફતે સામા ધણીનાં વીચાર જાણી લેવાની વિધાને લગતી કેટલીક સમજણ આપી છે, તથા તેલીપઠી (Telepathy) તથા અમુક જગાએ વિચારને મોકલવાની વિધાને લગતું કેટલુંક પ્રયોજ્ય વિવેચન કર્યું છે.

પ્રકરણ આરમાંમાં મેસમેરીઝમ (Mesmerism) તથા હીપનોટીઝમ (Hypnotism) ની વિધાઓનો પ્રયોજ્ય ખુલાશો, તથા એ વિધાને વાપડવાની રીતો તેનાં ચીત્રો સાથે દરશાવી છે.

પ્રકરણ તેરમાંમાં ફ્રેનોલોજી (Phrenology) યાને મસ્તક વિધા યાને માનવીના, ભેજાં માંહેલાં જ્ઞાનતંતુઓપરથી માનવીના લક્ષણોની પરિક્ષા કરવાની વિધા દરશાવી છે, એ વિધા ઘણી બોહોલી છે, પણ આ પ્રકરણમાં એ વિધાની થોડીક સમજણ આપી છે. એ વિધા મેસમેરીઝમના પ્રયોગો વખતે, માનવીની ભુંડી ટેવો દુર કરવાને, તથા દયાણુમાં આવેલાં જ્ઞાન તંતુઓને ઊશકેરી તે જ્ઞાનતંતુને લગતી લાગણી, જેવી કે યાદદાસ્ત શક્તિ, દયા, હીમત, વીગેરે લાગણીઓ ઉશકેરવાનાં કામમાં ઘણી ઉપયોગી છે.

પ્રકરણ ચઉદમાંમાં મસાજ (Massage) યાને હાથની ચંપી અને આંગણનાં દબાન મારફતે શરીરનાં સનાયુઓને ચેતન્ય આપવાને લગતી વિધા છે. એ વિધાની કેટલીક પ્રયોજ્ય બાબદો મેનટલ હીલીંગ (Mental Healing) ની વિધામાં ઘણી કામની છે, માટે તેના ચીત્રો સાથે કેટલોક ખુલાશો દરશાવ્યો છે.

પ્રકરણ પંદરમાંમાં કસરત (Physical Culture) મારફતે શરીરની આરોગ્યતા તથા ખોરાક વીગેરે મારફતે તંદરોશતી જાલવી રાખવાનો તથા ચોક્કસ જાતનાં દરદોનો નાશ કરવાને લગતી કેટલીક પ્રયોજ્ય (Practical) બાબદો દરશાવી છે, જે અભ્યાસીને ઘણીજ જરૂરની છે.

પ્રકરણ સોલમાંમાં યોગ વિધા, ખુદાશનાશી અને આત્મજ્ઞાનના સર્વેથી હિંચા તખ્તકા માટેનો કેટલોક ખુલાશો તેમજ પ્રયોજ્ય સહેલ અને સાદી રીતી સમજવામાં આવી છે, તેમજ કુદરતનું ચેતન્ય યોગ વિધા મારફતે માનવીમાં કેવી રીતે કામ કરે છે, તથા તેનો સર્વે ચીજોપર કેમ કાબુ રહે છે તે ચીત્ર મારફતે ખુલ્લું દેખાડવામાં આવ્યું છે. આ પ્રકરણમાં દરશાવેલી એકસરસાધજો થોડો વખત યોગના પવિત્ર વિચારથી અજમાવવાથી, ઘણાં સદ્ગુણો હાથ લાગે છે, તેમજ વીલપાવર ઘણો તેજ થવે, ધારેલો યોગ ઘણી ઝડપથી મેલવી શકાય એમાં શંકા નથી. તે ઉપરાંત માનવીને પોતાના શરીરીક, સંસારીક અને આત્મીક તમામ સુખો હાંસલ કરવાનાં માર્ગનું શરૂઆતનું તથા ઘણી ઝડપથી ઉન્નતીમાં આગળ વધી, એક સખળ જ્ઞાની અને સતોષી બની, અનંત સુખ પ્રાપ્ત કરવાનું, સહેલ પગલું છે. જે માનવી એ વિધાની યાને ખુદરતનાં ચેતન્ય ને માનવીના વિચારની લગામ મારફતે હરેક કામમાં વાપડવાની, તથા ખાસ કરીને શરીરીક, સંસારીક, અને આત્મીક સુખ મેલવવાની કળા કૃત્રી તેમજ આકર્ષણનો (Law of attraction) નિયમ શીખવા તેમજ તેને લગતું જ્ઞાન થવા પછીજ, આ પ્રકરણમાં સમાવેલી ટુંકે બાબદો શબ્દે શબ્દે, જ્ઞાન વધારી મોક્ષ તરફ જલદીથી આગળ વધારનારી માલમ પડશે.

THE FORCE—THE INTELLIGENCE.

ફોર્સ અથવા ગતિ.

“The force and matter include the sum of all things.”

આ પ્રકરણમાં મેન્ટલ સાયન્સમાં (Mental Science) વપરાતી શક્તિ કે જેને આપણે મેન્ટલ ફોર્સ (Mental force) કહીએ છીએ, તે ફોર્સ (force) અથવા અદ્ભુત શક્તિ શું ચીજ છે, કુદરત સાથે તેનો કેવો સબંધ છે, તે કેમ ઉત્પન્ન થાય છે, શું શું કરી શકે છે, તે સર્વ ખુલાસો, શીલસુશીની સાહદતો સાથે જાણવો જરૂરનો છે. મારા ઘણાં વરસના ચાલુ અભ્યાસ પછી તથા ફીલસુફોનાં લખાણો વાંચી કેટલાક પ્રયોગો કરવા પછી, આ શક્તિ (the force) માટે હું કેટલુંક જાણવા પામ્યો છું, તે પરથી હું સાહદતો સાથે એમ કહી શકું છું, કે આખી જ્ઞાનમાં ફક્ત એક જ શક્તિ છે, જેને આપણે કુદરતનું ચૈતન્ય (Universal intelligence) કહીએ છીએ, તેજ શક્તિ માનવીમાં તેમજ કુદરતની દરેક પેદાયશમાં એક સરખી રીતે હોય છે. માનવી કુદરતની પેદાયશનું સર્વથી શ્રેષ્ઠ હસતીરૂપ છે, જેથી બીજી દરેક પેદાયશનું ચૈતન્ય માનવી પોતાની અકલ્પ્ય અને સમજશક્તિથી પારખી શકે છે, અને તેમ કરતાં, તેજ ચૈતન્યને પોતામાં શોધી કાઢ્યું છે, કે જેથી તે ધણીક અદ્ભુત ચીજો કરી શકે છે, એ ચૈતન્ય કે જેને આ વિધામાં હરેક ઠેકાણે વિચાર શક્તિના સાધારણ નામથીજ આપણે ઓળખીશું. હું આગળ જતાં એ શક્તિને એવું સાધારણ નામ આપવાનું કારણ દરશાવીશ, પણ આ અને હવે પછીના પ્રકરણોમાં આ અદ્ભુત શક્તિ (the force or the intelligence)

ને ફક્ત વિચાર શક્તિના જોર તરીકે જ ગણુશું. હવે આપણે એક પછી એક વિધાની સચ્ચાઇઓ (the facts of the Science) તપાસતા જઇએ, અને જેમ કરતાં, વિચાર શક્તિને તેઓ સાથે શુ સંબંધ છે, તે જોઇએ. સુક્ષ્મ અંદીઠ શક્તિઓ (the fine forces) કુદરતમાં ખેંસુમાર છે, જે શક્તિઓના જથ્થાને ચલાવનારો એક જ મોટો કાયદો છે, જેને કુદરતનો નિયમ કહે છે. એ મુખ્ય નિયમને આધારે ખીજા નાના નિયમો જગતમાં અનેક જુદા જુદા રૂપમાં હરતી ભોગવે છે, તે નિયમોની શક્તિને, સુક્ષ્મ અંદીઠ શક્તિ (the fine force) કહે છે. કુદરતની હરેક પેદાયશ એક ખીજાં પર આધાર રાખે છે, તથા પોતાની ઉત્તરીને માટે એક ખીજાં માથી, આકર્ષણના નિયમથી શક્તિ ખેંચીને પોતાનો નિભાવ કરે છે, તથા જેમ કરતાં અનેક રૂપ રંગમાં બદલાય છે. એવી રીતે એક નક્કર પદાર્થ ઉપર, અર્ધ નક્કર પદાર્થ કામ કરે છે, અને અર્ધ નક્કર પદાર્થ ઉપર તેથી પણ વધારે સુક્ષ્મ પદાર્થો કામ કરે છે, એવી રીતે આખી કુદરત અને જગત નીચે પ્રમાણે જુદા જુદા ભાગોમાં વેંહયાયલી છતાં, એકમેક પર જ આધાર રાખે છે. કુદરતની હસતીના જુદા જુદા સ્વરૂપો (the gradations in nature) નીચે પ્રમાણે છે. (જુવો ચીત્ર પહેલું).

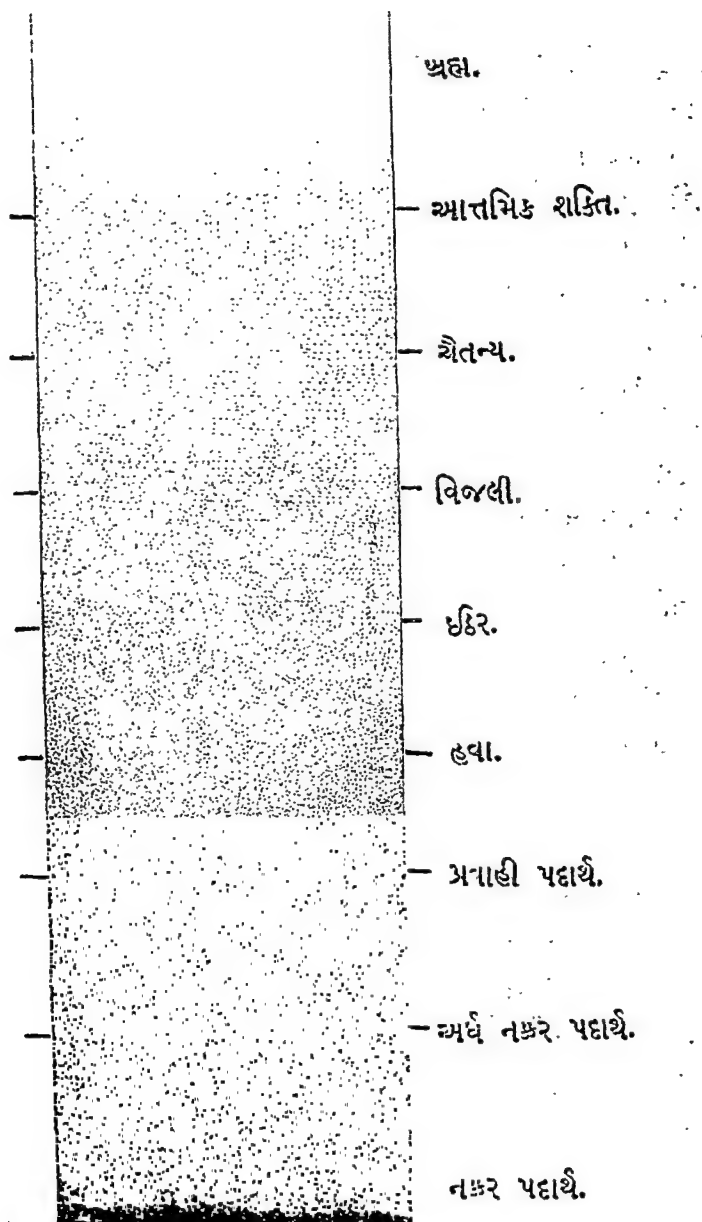
૧. નક્કર પદાર્થ (solids), કે જેમાં પથ્થર, જમીન, લાકડાં, ખનીજ પદાર્થ, વીગેરે છે.

૨. અર્ધ નક્કર પદાર્થ (Semi-Solids), કે જેમાં કાદવ જેવી અથવા જેલી જેવા પોચા પદાર્થો હોય છે.

૩. પ્રવાહી (Liquids), કે જેમાં પાણી, લોહી, તેલ, દુધ વીગેરે છે.

૪. હવાઇ (Gases) કે જેમાં દરેક જાતની હવા, ઓક્સીજન (Oxygen), હાઇડ્રોજન (Hydrogen) વીગેરે છે.

૫. સુક્ષ્મ યાને ઇઠર (Ethers) કે જેમાં વિજળી, ઉર્જા, આકર્ષણ વીગેરે છે.



ચિત્ર ૧૬.

અણુથી નક્કર પદાર્થો સુધીની હાલતો.



૬. આત્મિક તથા ખુદાઈ શક્તિઓ (Spiritual and Psychic forces).

૭. આત્મા અને બ્રહ્માંદ સુધીની શક્તિઓ (Spirit all grades up to Infinite) છે.

એ પ્રમાણે આખા જગતની પેદાયશ અનંતથી તે નક્કર પદાર્થ સુધી વેંહચાયેલી છે, જેમાની સુક્ષ્મ શક્તિઓ પોતાથી વધુ ઘટ થતી ચીજોમાંથી પ્રકાશે છે, અને એવી રીતે આત્મિક રૂપથી સુક્ષ્મ, સુક્ષ્મમાંથી હવાઈ, હવાઈમાંથી પ્રવાહી, અને પ્રવાહીમાંથી જડ અને નક્કર પદાર્થોને ચૈતન્ય પુરું પાડે છે. એ પ્રમાણે ખુદાઈ (Infinite), આત્મિક ચીજોને જીવ આપે છે, આત્મિક શક્તિઓ પોતાથી ઘટ સુક્ષ્મ ઈંઠર (Eathers) ને ચૈતન્ય (Vitalize) આપે છે, કે જે પોતાથી વધુ ઘટ અને સુક્ષ્મમાંથી જડ થતી હવાઓને ગતી આપે છે, હવાઓ તેથી પાણી બને છે, અને પાણી તેથી અર્ધ નક્કર રૂપમાં આવે છે, કે જે અંતમાં નક્કર પદાર્થ થાય છે, એ પ્રમાણે કુદરત હર પળ ગતિમાં ચાલુ રહે છે, કેટલીક વખતે તે દેખાઈતી મંડ લાગે છે, પણ તોખી તે અંદીક રીતે પોતાનું કામ કરતીજ રહેછે. એજ પ્રમાણે માનવીનાં શરીરમાં હાડકાંઓને નરમ અથવા અર્ધ નક્કર સનાયુઓથી (Muscles), સનાયુઓને જ્ઞાનતંતુથી (Nerves), અને લોહીથી, અને લોહીના ફેરાવા (Blood circulation) તથા જ્ઞાન તંતુઓને (Nerves) તેથી પણ સુક્ષ્મ થતી, માનસિક અને આત્મિક શક્તિઓથી ગતી મેલે છે, કે જેઓ તદ્દન અંદીક અને સુક્ષ્મ હોય છે, એ પ્રમાણે પેલી અંગ્રેજી કેહવત “ Man is after the image of God ” ખરી પડે છે, યાને કુદરતે પેદા કીધેલી આખી જગત અને માનવીની શરીરીક બંધારણની જગત, એ બંનેની રચનાં એકજ સરખી છે. જેમ જગતમાં અનેક ચીજ પોતાનું પોપણ પોતાથી સુક્ષ્મ થતી ચીજો પાસથી મેલવે છે, તેમ શરીરના નક્કર અવ્યવો, પોતાથી સુક્ષ્મ ગતિઓથી આશરો મેળવે છે, એ પ્રમાણે આખું જગત જુદા જુદા નાના નિયમોના સામતાં જોડાણથી યાને એકજ મુખ્ય નિયમથી ચાલે છે.

એ પ્રમાણે આપણે કુદરતનો સર્વથી મુખ્ય નિયમ (the universal Law) શું છે તે જાણ્યો છે. હવે નાના નિયમો શું છે તે જોઈશું. એ નાના નીયમો, જુદી જુદી રીતે એકમેકને ચૈતન્ય આપનારી ગતીઓ (Vitalizing processes) છે, જેવી કે કોહીઝન (Cohesion) કેમીકલ એફીનાતી (Chemical affinity), ગ્રેવીટેશન (Gravitation) ફીઝિયોલોજી એન્ડ સાઈકોલોજી (Physiology and Psychology) ઇલેક્ટ્રીસિટી (Electricity), પોલરાઇઝીંગ ઓફ એટમસ (Polarizing of Atoms) વીગેરે છે,

હવે એ જુદી જુદી ગતિઓ, કે જેથી નક્કર ચીજો પ્રવાહી અને પ્રવાહી ચીજો હવાઈ, કે તેથી ઉલટું રૂપ કેમ પડે છે, અને તેવું રૂપ બનાવનારી કેઈ ચીજ છે તે તપાસવું જરૂર છે.

કોહીઝન (Cohesion)—કરોડો અનુઓથી (Atomes) જોડાયેલી એક નક્કર ચીજનાં પરમાણુઓ (Atoms) રસાયણીયી જડ થયલાં હોય છે, તેને કોહીઝન (Cohesion) કહે છે. દાખલા તરીકે એક ચાંદીનો સીકો કે જે એક નક્કર પદાર્થ છે, તે માટે તમો વિધ્વાન રસાયણ શાસ્ત્રીઓને સવાળ કરો કે “આ નક્કર વસ્તુના પરમાણુઓ (Atoms) આટલી બધી સંગીનતાથી એક મેક સાથે જોડાઈ આ નક્કર ચીજ થઈ છે, કે જે હજારો રતલના ભારી વજણે છુદતાં પણ પોતાનું એકપણ અણુ (Atom) છુટું કરી સંબંધ છોડતું નથી, તેનું કારણ શું?” તો જવાબમાં ફક્ત તે વિધ્વાનો એટલું જ કહેશે, કે તેનું કારણ કોહીઝન (Cohesion) છે. પણ કોહીઝન (Cohesion) કેઈ ગતિથી ક્યા ફોર્સથી (Force) થાય છે, તે કોઈ જાણતું નથી, કે તે ગતિને જોઈ શકતું નથી. તે ગતી તેજ કુદરતની અંદીઠ, અનંત, અરૂપ શક્તિ છે, કે જેને આપણે ફોર્સ અથવા ચૈતન્ય શક્તિ (The force or The intelligence) કહીએ છીએ.

કેમીકલ એફીનીતી (Chemical affinity)—એક જસદના (Zinc) ટુકડાને ગંધકનાં તેજબમાં (Sulphuric acid) નાખો, તો તે પ્રવાહી ઉકળવા માંડશે, અને થોડા વખતમાં પેલો જસદનો નક્કર પદાર્થ, પોતાના પરમાતુઓ (Atoms) છુટાં પાડી પીગલી જશે, એને કેમીકલ એફીનીતી (Chemical affinity) કહે છે. એ કેમ થયું? તો કહેશે, કેમીકલ એફીનીતીથી, પણ તેમાં કયા ફોર્સે અથવા કેઈ શક્તિએ કામ કર્યું, તે વિધવાનો જોઈ જાણી કે પારખી શક્યા નથી, અને એવી રીતે આ નિયમ પણ ફોર્સ અથવા ચૈતન્ય શક્તિ (The force or the intelligence) પરજ આવીને અટકે છે.

ગ્રેવીટેશન (Gravitation)—ત્યારે ગુત્વાકર્ષણનું કેમ? એ માટે પણ જુદાં જુદાં મત છે, કોઈ કહે છે, ગ્રહો અને સેતારા મોટાં લોચુંબક જેવી આકર્ષીક શક્તિ ધરાવે છે તેથી, એમ થાય છે. પણ લોચુંબીક આકર્ષણ (Magnetism) અને ગુત્વાકર્ષણ તદ્દન જુદીજ ચીજ છે, તેના ધણા કારણો છે, લોચુંબીક આકર્ષણ ચોક્કસ જાતનીજ ચીજોને ખેંચે છે, જ્યારે ગુત્વાકર્ષણ દરેક જાતની ચીજને ખેંચે છે, ખીજું લોચુંબીક આકર્ષણ કરતાં ગુત્વાકર્ષણની ઝડપ વધારે હોય છે, ત્રીજું લોચુંબીક આકર્ષણનો વિસતાર હદમાં હોય છે, જ્યારે ગુત્વાકર્ષણના ખેંચાણનો વિસતાર હદ વીનાનો હોય છે. ચોથું લોચુંબીક આકર્ષણ ચોક્કસ ભાગમાંજ આકર્ષણ શક્તિ ધરાવે છે, જ્યારે ગુત્વાકર્ષણ તો દરેક ભાગ, દરેક દીશમાં ખેંચાણ કરી શકે છે. વિધવાનો એ માટે પણ આવીને વિચારમાં પડે છે કે આકર્ષણ તે શું ચીજ છે, તેમાં કયો ફોર્સ અથવા શક્તિ કામ કરે છે, અને એવી રીતે આપણે પાછા એકજ ચીજપર આવી અટકીએ છીએ, જે ચીજ ફોર્સ છે.

ઇલેક્ટ્રીસીટી (Electricity)—જે પ્રમાણે ઉપલી ચીજોમાં તેના મુળ ભેદ ફોર્સ (force) તુલીક આવી ને અટકીએ છીએ, તેમ આ મહાન વિજ્ઞાનીક વિધામાં પણ, એજ શક્તિના છેડા સુધી

આગળ વધી વિધ્વાનો પાછા હડે છે, ફ્રેંકલીનની (Franklin) થીઅરી (Theory) પ્રમાણે કેટલાકો કહે છે, કે વિજળીક આકર્ષણમાં એકજ પ્રવાહી સમાયલી છે, જ્યારે ડુફે (Dufay) ની થીઅરી (Theory) પ્રમાણે બે પ્રવાહી જણાવે છે, અથવા તે પરમાણુઓની સુક્ષ્મ ધ્રુવજણીથી (vibration of polarized Atoms) વિજળીક પ્રવાહ ઉત્તપન્ન થાય છે. એવી રીતે અનેક રીતનાં મત ફેર છે. જો ધ્રુવજણી થાય છે તો, તે કેમ અને સાથી શરૂ થાય છે અને ચાલુ સાથી રહે છે? અને જો તેમ છે તો ફ્રીક્શન (Friction) થી કેમ વિજળી ઉત્તપન્ન થાય છે? શું પ્રવાહીઓ ફ્રીક્શનથી (friction) ચાલે છે? વિજળીક વિધામાં કેઈ શક્તિ છે? ઇન્ડક્શન (Induction) અને કન્ડક્શન (Conduction) તથા આકર્ષણ અને રીપલ્શન (Repulsion) મેગનેટીઝમ (Magnetism) અને દાયમેગનેટીઝમ (Diamagnetism) કેમ થાય છે? કેટલાક વિધ્વાનો કહે છે, કે લોહચુંબકમાં વિજળીક શક્તિ છે. પણ તે કેઈ સ્થિતિમાં છે, તે કોઈ જાણે છે? પોલાદ (Steel) લોહચુંબક શક્તિ પકડે છે જ્યારે લોખંડ (Iron) તેમ કરતું નથી. પોઝીટીવ (Positive) અને નેગેટીવ (Negative) ઇલેક્ટ્રીસિટી (Electricity) એટલે શું, તે કોઈ જાણે છે? ઇલેક્ટ્રીસિટી ઠંડકવાલી છે કે ગરમી ઉત્તપન્ન કરનારી છે? જો ઠંડક ઉત્તપન્ન કરનારી છે તો, શા માટે કોઈ વખત તે ઘણીજ ગરમી માનવીમાં ઉત્તપન્ન કરે છે? જો ગરમ છે તો એમાં સંકોચવાની (Contractive power) શક્તિ ક્યાંથી આવી? વિધ્વાનો કહે છે કે વિજળીક વિધ્વાની દરેક બાબદની શોધો થઈ ચુકી છે, અને દરેક રીતનો ખુલાસો મલી ચુકો છે, પણ ઉપર પ્રમાણે જોતાં એ વિધ્વામાં કેઈ શક્તિ કામ કરે છે, અથવા એમાં વપડતો ફોર્સ (force) શું ચીજ છે તે કોઈ જાણતું નથી. ઇલેક્ટ્રીસિટી ઘણીક જાતની છે, જેવી કે ફ્રીક્શનલ (Frictional), કેમિકલ (Chemico), ગાલવેનો (Galvano), મેગનેટો (Magneto) ક્રોમો (Chromo), અને સાઇકીક (Psychic) ઇલેક્ટ્રીસિટી

છે. એમાંની સર્વથી ઝડપી ઇલેક્ટ્રીસીટી, સાઇકીક (Psychic), ક્રોમો (Chromo) અને ફ્રિક્શનલ (Frictional) છે. એ પ્રમાણે આ સદીમાં સર્વથી આગળ વધેલી અને લગભગ સંપૂર્ણતાએ પોંદ્ધયેલી વિજ્ઞલીક વિધ્યા પણ, ઉપર પ્રમાણે વિધ્યાની નજરથી જોતાં અધુરી છે, કે તેમાં કયો ફોરસ કામ કરે છે, અને ફોરસ (Force) શું ચીજ છે, તે કોઇ જાણી શકતું નથી. ફીઝીઓલોજી (Physiology) અને સાઇકોલોજી (Psychology) આ વિધ્યાઓનો પણ ભેદ હજી કોઇ પામી શક્યું નથી. જ્ઞાનતંતુ, સનાયુઓ, લોહીનો ફેરવો, તથા શરીર માંહેલી જીદી જીદી ગતિઓ (Actions) શું ચીજ છે, તેમાં કયો ફોરસ વપડાય છે, તે કેવો છે, શાથી ચાલે છે, એ કોઇ જાણે છે ? જમણા ભેજાંની, દાંખા ભેજાંની અને ભેજાંના વચલા સફેદ ભાગની અને એ પ્રમાણે લોહીના પરમાતુંઓની, બરદાના કાંકામાં ચાલતી પ્રવાહીની યાને દરેક શરિરીક અવ્યવોની ગતિ (Force) શું છે, તે કોઈ કહી શકશે ? સાઇકોલોજી (Psychology) માં પણ તેમજ છે. કયા ફોરસથી વિચાર શક્તિ અને ભેજાં માંહેલી ગુપ્ત શક્તિઓ (Latent powers of the brain) શરીરમાં કામ કરે છે. આત્મિક શક્તિ શું છે. હીપનોતીઝમ, મેસમેરીઝમની જીદી જીદી હાલતો કેમ ઉત્તપન્ન કરી શકાય છે. અંતર દૃષ્ટી શું ચીજ છે. ભેજાં માંહેલા ગુણો અને અવગુણો ને લગતી શક્તિઓ શું છે. અને એવી રીતે હજારો શરિરીક તથા આત્મિક સ્થિતિઓ અને શક્તિઓ શું છે, તે શક્તિનો ભેદ કોઈ પણ આજ લગી જાણવા પામ્યું નથી. એજ પ્રમાણે પરમાતુંઓનું અંધારણ (Atomic law) શું છે, તથા પરમાતુંઓ (Atoms) શું છે, કે જેનાથીજ આખું જગત બન્યું છે, અને જગતની અનેક ચીજોનું અંધારણ તેનાથી છે, પણ તે શું ચીજ છે, તેમાં કયો ફોરસ કામ કરે છે, કેમ કરે છે, એ પણ આજ લગી કોઈ જોઇ કે જાણી શક્યું નથી.

ઉપર પ્રમાણે વિધ્યાનોએ, વિધા મારફતે ઘણી ચીજોની શોધ કરી, દાખલા દલીલો સાથે પુરવારી કરી આપી છે, પણ ચૈતન્ય યાને

ફોર્સ (the force or the intelligence) શું ચીજ છે, તે કોઈ પણ પારખી, ભેઈ, કે જાણી શક્યું નથી. દેખાઈતું લાગે છે કે ફલાની ચીજ પ્રધાના પાવરથી (Power) અને છે, પણ તે પાવર ખુદ પોતે (power) શું છે તે કોઈ જાણી શક્યું નથી.

એવી રીતે શીલસુદે ફોર્સ અને મેટર (Matter) યાને પદાર્થને એકમેકથી છુટી પાડવામાં નિષ્ફળ નીવડ્યા છે. અને એ ઉપરથી સાબેત થાય છે, કે પદાર્થ અને શક્તિ (matter and force) એકજ ચીજ છે, અને દરેક જાતનો ફોર્સ જડ પદાર્થ અને પ્રવાહીનાં સંબંધમાંથી થાય છે. સુક્ષ્મ શક્તિઓ (finer forces) પોતાથી ઘટ અને જડ (stationery conditions) હાલતોપર કામ કરે છે, અને ઘટ અને જડ પદાર્થો પ્રવાહી માટે કામ કરે છે, એ પ્રમાણે આ પ્રકરણમાં પહેલે જણાવેલાં કુદરતની હસ્તીના જુદા જુદા સ્વરૂપ (the gradations of nature) એક બીજા સાથે સંબંધ રાખે છે “(The coarser grade of the static being acted on by the coarser grade of fluidic, a still finer grade of static by a finer grade of fluidic, and so on upward towards the infinitely fine.”

એ પ્રમાણે આખાં જગતની ગતિ, એ ચમત્કારીક શક્તિજ (the force or the intelligence) છે. દુન્યાની એકે એક હીલચાલ એનાંથીજ છે. અજવાળું, (light), અવાજ (sound) ગતિ (motion), રંગ (color), દરેક જાતનાં આકર્ષણ (attraction and repulsions), મનુષ્ય વર્ગ, જાનવર અને વનસ્પતી માંહેલા દરેક જીવો (all life) એનાંથીજ છે. માનવીના વિચારો (every impulse of thought), તથા માનવીના શરીરની ગતિ પણ એનાંથીજ છે, અને એજ એક ફોર્સ (force) અથવા ઇન્ટેલિજન્સ (intelligence) છે કે જેથી આખી જગત નિયમીતપણે ચાલે છે.

એ પ્રમાણે દરેક ચીજોમાં એકજ જાતની ગતિ અથવા ફોરસ (force) છે, પણ આપણી આ વિદ્યા મેનટલ સાયન્સમાં આપણને માનવીના શરીર અને ભ્રેમ, તથા મેનવંતર (mind) સાથેજ ધણું સંબંધ હોવાથી આ પ્રકરણની શરૂઆતમાં એ ફોરસને (force) મેં વિચાર શક્તિનું ઉપનામ આપ્યું છે, માટે હવે પછી વિચાર શક્તિનું જોર એવાંજ સાદાં નામથી એ અદ્ભુત શક્તિને (Latent power) લેખીશું. આપણી વિદ્યામાં એ શક્તિ ત્રણ જુદાં નામથી લેખાય છે. વિલ પાવર (will power) એ પણ એજ શક્તિ છે, વિચાર શક્તિનું જોર (the thought force) એ પણ એજ શક્તિ છે, આત્મીક શક્તિ (the Latent power or Psychic force) તે પણ એજ ચૈતન્ય છે, યાને દરેક ચીજ, દરેક બાબદ, દરેક વિદ્યા, દરેક રચનાં એ સર્વ ફક્ત એકજ ફોરસથી (the force or the Intelligence) છે, કે જેથીજ સરવે લીલા વ્યાપી રહી છે. એ પ્રમાણે આ પ્રકરણથી આપણને કુદરતમાં કામ કરતી ગતિનો કાંઈક ખુલાશો મળ્યો છે. એ ગતિ અથવા ફોરસ અંદીઠ અને અનંત (Infinite) છે, જેનો ભેદ કોઈપણ જાણી શકે તેમ નથી, તોપણ એ ગતિને માનવી પોતાની તેમજ જગતની ઉત્તતી માટે કેમ વાપરી શકે છે, તેજ હવે પછી એનાં જુદાં જુદાં સ્વરૂપોમાં દરશાવીશું. (જીવોચીત્ર બીજું).

પ્રકરણ ૩ બું.

—:o:—

UNIVERSAL UNITY AND MENTAL ACTIONS.

જગતની ચીજોનો એકમેક સાથ સંબંધ.

“**Mind** is the soul manifesting through the body and the soul being a spark of the Infinity is itself Infinite.”

ગયા પ્રકરણમાં ફોર્સ થું છે, તે માટે આપણે ઘણીક વિદ્યતા ભરી દાખલા દલીલોથી પુરવાર કર્યું છે કે કુદરતની ગતિનો મુખ્ય પાયો (basic principle) શક્તિ ફોર્સજ (the force or the Intelligence) છે, કે જેથી આપણે હસ્તી અને નિસ્તીને ઓળખી શકીએ છીએ, આખાં અને ભાગેલાંનો, દેખાતાં અને અંનદીકનો, તોલ તથા અનુમાન કર્યે છીએ. આપણે આગળ જોઈ ગયા, કે દરેક ચીજને સ્વરૂપ લેવાને માટે એક પછી એક તબક્કાઓમાંથી પસાર થવું પડે છે. જડ પદાર્થ પોતાનું રૂપ બદલી પોતાથી બારીક વર્ગોમાં અનુક્રમે દાખલ થઈ, છેલ્લે સુક્ષ્મ ભુવન તરફ જતાં અંનદીક થતી, અંતમાં કુદરતને મલી જાય છે, અને તેજ પ્રમાણે કુદરતનાં અંનદીક ભંદારમાંથી એક ચીજ ધીમે ધીમે, એક પછી એક તબક્કા પસાર કરી, અંનદીક સુક્ષ્મ ભુવનોમાંથી પ્રદર્શિત ભુવનમાં આવતા હવાઈ, પ્રવાહી, અને જડ સ્વરૂપ પકડે છે. હવે એતો જગતની રચના થઈ, પણ માનવીના શરીરનું કેમ? માનવીના શરીરમાં પણ એજ કાયદો લાગુ પડેલો છે. સ્નાયુઓ (muscles) શરીરના હાડકાંપર રાખ્ય કરે છે, લોહીનો ફેલાવો તથા નરવ (nerves) સ્નાયુઓપર હકુમત મોગવે છે, લોહીના ફેલાવાને તથા નરવોને (nerves) તેઓથી બારીક બીજી ગતિઓ (જેવી કે જરપણ

શક્તિ વીગેરે,) તેઓને વળી સુક્ષ્મ પ્રકારની વિચાર શક્તિ અને વિચાર શક્તિને આત્મીક શક્તિ, પોતાના તાબામાં રાખે છે. એ પ્રમાણે જેમ જગતની રચના છે, તેમ શરીરની રચના પણ છે. શરીરમાં હાડકાં જડ પદાર્થ, સ્નાયુઓ અર્ધ નક્કર, લોહી અને પાણી પ્રવાહી પદાર્થ, દમ અને શ્વાસ હવાઈ રૂપ, જરપણુ શક્તિ અને બીજી ગતિઓ ગરમી, શરદી ઇલેક્ટ્રીસીટી (Electricity), અને સુક્ષ્મ ઇઠર (Ethers) છે. વિચાર શક્તિ તે આત્મીક શક્તિ (Psychic) છે અને ખુદ જીવ અથવા આત્મા, સર્વથી બારીક સુક્ષ્મ અને અનંત ઇશ્વરી સ્વરૂપ, ઇશ્વરનું કીરણ છે.

એ પ્રમાણે આપણે શારીરિકસાસ્ત્ર (Physiology) મારફતે આપણે માનવીના બંધારણની કેટલીક બાબતો જાણીએ છીએ, અને શરીરના દેખાઈતા અવ્યવોપરથી સુક્ષ્મ જીવનમાં જતાં શરીરની અંદરીક શક્તિઓ સાથે હવે આપણને કામ છે, તે અંદરીક શક્તિમાં મુખ્ય શક્તિ માનવીનાં વિચારોજ છે, કારણકે માનવીનાં શરીરમાં વિચાર શક્તિજ સર્વ ચીજો કરે છે, અને આત્મીક શક્તિઓને ગતિમાં મુકનાર વિચાર શક્તિજ છે. હવે શરીર ઉપર મનનો કાબુ કેવો છે How does mind control matter? તે તપાસીશું. આપણે આગળ વર્ણવી ગયા તેમ, વિચાર શક્તિ પછી ગમે, તેને તમે ફ્રીસ કહો, અથવા આત્મીક શક્તિ કહો, અથવા ખુદ અંદરીક કુદરત કહો, તોપણ તેજ એક શક્તિ છે, કે જેથી આખી જગત તથા માનવીનાં શરીર માંહેલી એકે એક ગતિ રૂપ પડે છે. જીવો ! વિચારનો પ્રવાહ હૃદય (Heart) પર કેવી અસર કરે છે, ખુશાળીથી મોઢાંબિપર કેવો રતાશ પ્રકાશે છે, બીકથી મોઢું કેટલું સંકેદ થઈ જાય છે, અને એ પ્રમાણે શરીરમાં એકે એક ગતિઓ વિચારને તાબે છે, અને વિચારજ સર્વોપરી રાજકર્તા છે. માનવી પોતે હસ્તીનું રૂપ પકડવા આગમજ એક વિચારજ હોતો. કુદરતમાં દરેક હસ્તીનું જોડું છે. દીવસ અને રાત, નર અને નારી, ગરમી અને સરદી, નેગેટીવ (Negative) અને પોઝીટીવ (positive), આકર્ષણ અને નિરાકરણ (repulsion), એ પ્રમાણે

છે. હવે માનવીમાં તેમ નર અને નારી છે, તે બંનેના વિચારથીજ તેઓનો સમાગમ થાય છે, જે વિચાર હવાઈ રૂપ લઈ શરીરમાં પ્રવાહી બને છે, કે જે પ્રવાહીનું એક ટીપું, ગર્ભસ્થાનમાં માતા અને પિતાના વિચારનાં પરીણામે, ધીમે ધીમે પોતાનું સ્વરૂપ બદલતું જાય છે, અને અંતે અર્ધ નકર માસનો લોચો રૂપ પકડી, તેમાં દરેક અવ્યવો બંધાય છે, અને માનવી હસ્તીમાં આવે છે, જન્મે છે, મોટું થાય છે, કાર્યો કરી કરમનો ફેરો પુરો કરે છે, મરણ પામે છે, અને પાછું ધીમે ધીમે નિસ્તી તરફ તેનાં પરમાતુંએ પરમાતું છુટા પડી, પોતાનાં અસળ સ્વરૂપ વિચારમાંજ મલી જાય છે. જુવો, એક ફક્ટ વિચાર, કે જે રૂપ પકડી ધીમે ધીમે આવું મોટું સ્વરૂપ પકડે છે, તો ઓ માનવી! તેજ વિચાર તારામાં છે, તેને વાપડવાથી શું તે ચમત્કારીક કાર્યો નહીં કરી શકશે? મેનટલ સાયન્સ (Mental Science) વિચારશક્તિને લગતુંજ છે, તેનો મુખ્ય પાથો (fundamental point) વિચાર શક્તિજ છે. દોક્ટરો કહે છે કે વિચાર શક્તિથી સાન્નં થતાં દરદોની વિધા (Mental Healing) મારફતે જ્ઞાનતંતુને લગતાંજ (nervous disorders) દરદો સાન્નં થઈ શકે છે, અને ખીજાં અવ્યવોને લગતાં (Organic disorders) દરદો તેથી સાન્નં થઈ શકે, એ અસંભવીત છે. દાખલા તરીકે તેઓ કહે છે, કે એક પુલ્લો યઈ તેમાં પ૩ ભરાય, તો શું તે પ૩વાલો પુલ્લો ૫કત વિચાર શક્તિથી નાશુદ કરી શકાય કે? ઉપલી સાહદોથી અને મારા અંગત અનુભવપરથી હું કહી શકીશ કે “હા તેમ થઈ શકે છે.” તે હું આગળ જતાં ખુલાસાવાર સમજાવીશ, તેટલાં આપણે જોઈએ કે તંદરશતી અને માંદગી એ બે ચીજો શું છે, કેમ ઉત્તપન્ન થાય છે, અને તેની સાથે વિચાર શક્તિને શું સંબંધ છે, તે તપાસીશું.

ઉપર લખવા પ્રમાણે સીધ્ધ થયું છે કે વિચાર શક્તિ (the force-the mind) દરેક હસ્તીનું મુળ છે, તેનાં વગર કોઈ ચીજ નથી, અને કોઈ ચીજ તેના વગર થતી નથી, એટલે એજ એક મુખ્ય ફેરસ છે, કે જે ઉપર આપણાં શરીરની સર્વ હીલચાલ,

સુખાકારી, તથા માંદગીનો મુખ્ય આધાર છે. તે શરીરનો રાજ્ય કર્તા છે અને તેની હકુમતપરજ શારીરિક રાજ્યનો આધાર લટકેલો છે. શરીરના રાજ્યનું પાયતપ્ત બેજું છે, જેના બે ભાગ છે. પહેલો ભાગ એક્ટીવ (active) યાને સંસારી વેહવારી કામ કાજને લગતા વિચારો, તથા સજ્જત હાલતમાં વપડાતી અક્ષલ હુશીયારી અને ઇચ્છાશક્તિ (will power) છે, અને પેસીવ (passive) ભાગ ઇચ્છા શક્તિ વગરનો છે અને ભૂત કાળમાં થઇ ગયલા દરેક વિચારનો સંગ્રહ કરી રાખે છે. એ બેઉ ભાગો સાથે મંલી શરીરની જાળવણી કરે છે, અને એ બેઉ ભાગોની આસતવાર રાજનિતીથી શરીર સારી હાલતમાં રહે છે, તેને આપણે તનદરસતી કહીએ છીએ. જ્યારે તેનો એક્ટીવ (active), ભાગ કે જેમાં ઇચ્છા શક્તિ (will power) સમાયલી છે, તે ભાગ જ્યારે નખળાઈ, શીકર અને અદેખાઈ, તથા માંદગીના વિચારો કરે છે, ત્યારે પેસીવ (passive) ભાગ કે જેમાં ઇચ્છા શક્તિ (will power) ખીલકુલ રહેતી નથી, તે તેને તાબે થઈ તે પ્રમાણે કામ કરે છે. એક્ટીવ (active) ભાગનો પેસીવ (passive) ભાગપર એટલો બધો કાબુ હોય છે કે, તે તેને તાબેજ થાય છે, અને બેજી મલી તેવાજ વિચાર શરીરમાં દરેક ઠેકાણે દોડવે છે, જેથી શરીરમાં જે ફેરફાર થાય છે તેને માંદગી કહે છે, કેટલીક વખતે એ વિચારો શરીરમાં એવું શીતુર મચાવેછે, કે જેથી શરીરમાં અચ્ચીક અકુદરતી હાલતો ઉત્તપન કરે છે, અને તેથી કેટલીક વખતે શરીરની ગતિમાં ફેરફાર થાય છે, કેટલીક વખતે શરીર માંહેલો કેટલોક ભાગ મંદ થઈ જઈ ખીલકુલ કામ કરવાને ના પાડે છે, અને શરીરમાં દરેક ઠેકાણે હડતાલ પડે છે, જેથી માંદગી ગંભીર રૂપ લે છે. હવે આખો દીવસ સજ્જત હાલતમાં એક્ટીવ માઈન્ડ (active mind) કામ કરતું રહેવાથી પેસીવ માઈન્ડ (passive mind), કે જેનું કામ તનદરસતી વધારવાનું છે, તે કામ કરી શકતું નથી, પણ જ્યારે રાત્રે એક્ટીવ (active) ભાગ નિંદ્રામાં પડે છે, ત્યારે પેસીવ ભાગ (passive) પોતાનું કામ બમની ઝડપે આતોપે છે, અને

શરીરનાં રાજ્યમાં પડેલી હડતાલોને દાખી દે છે; પણ ખીજે દીવસે એક્ટીવ ભાગ (active) સન્નગૃત થતાં હડતાલ ચાલુ થાય છે, એમ માંદગી લાંબાય છે. હવે શરીરમાં વિચાર શક્તિના આ એ ભાગ ઉપરાંત જે ખરે રાજ્યકરતા આત્મમાં છે, તેની આત્મીક શક્તિ રાત અને દીવસ તનદરસતીજ આપવાનું કામ કરે છે, જેથી એ એ શક્તિની અથડામણને લીધે વ્યાધી ઉત્તપન્ન થાય છે. માટે કુદરતી નિયમ તનદરસતીમાં જળવવા જોઈએ, તથા અસ્વીક પદાર્થોનો ઉપયોગ થતો દુર કરવો જોઈએ. આપણે કહીએ છીએ કે “પવનમાં જવાથી પવન લાગી સરદી થઈ” એ તદ્દન ભુલભરેલું છે, તેમ થતુંજ નથી. પવનમાં જવું અને પવન લાગવો એ તો એક સંજોગ બન્નો, તેથી કાંઈ દુઃખ થયું નથી, પણ તમારા શરીરનો ખાંધો, ચાલુ તનદરસતીના નિયમો નહીં જળવવાથી નબળો પડેલો હોવાથી સરદી ખમવાની તમારા શરીરની તાકાટ કમતી થઈ જવાથી, તે સરદીને દુઃખ ઉત્તપન્ન કરવાનો માર્ગ મળ્યો. જે શરીરનો ખાંધો તનદરેસ્ત હોતો, અને તેમાં સરદી ખમવાની શક્તિ હોતો તો, સરદી કદી લાગતેજ નહી. એ પ્રમાણે મુખ્ય આધાર માનવીના ખાંધાના ખમતરપણું (Susceptibility) ઉપર છે, વલી તેને વિચાર શક્તિથી જોશ મલે છે, જેથી સારાં કે નરસાં પરિણામ લેજો, તનદરસતી કે માંદગી થાય છે. માનવીની ઓલાદ દીન પર દીન નબલી પડતી જાય છે, કારણ કે સદી દર સદી ઉતરી આવતી ઓલાદો, પોતાના વિચારોનો કાણુ છોડતી આવી છે, અને તેમાં મુખ્ય ફીકરના વિચારે માનવીની ઓલાદનું સત્યાનાસ વાળી નાખ્યું છે, માટે એ માટે થોડું વિવેચન આ જગ્યાએ અનુકુળ થઈ પડશે. ફીકર ચિંતાના વિચારો મરકીરૂપ (epidemic) છે, જેનો એપ એક ખીજને લાગતાં સંજ્યાખંધ લોકો તેનો ભોગ થાય છે. મારા અભ્યાસ અને ખંતનાં વરસોમાં મરકીરૂં જોર પ્રજળ હતું, અને તેથી પુરવાર થયેલું મેં નજરે દીધું છે કે “જે ખીધો તે મુલો” તેમ ઓલાદ દર ઓલાદ માનવીમાં કાંઈ અને કાંઈ બહેમ, ફીકર અને ચિંતા ઉતરી આવેલી છે, કે જેથી અસલની તનદરસત અને

જોરેમંદ ઓલાદ આજે પોતાની ખડતળ હાલત ખોલી ખેડી છે. ફીકર ચિંતાનો વિચાર કંગાળીયત, દુઃખ દરદ, પાપ, નાસિપાંસી અને દુન્યાનાં ખીજાં બધાં દુઃખો અને અસુખોનું મુળ કારણ છે. દુન્યામાં ખુદ ખીહીક સીવાય ખીજી કોઈ પણ ચીજથી માણસને દરવાનું નથી. એક ગુનાહ કરી તે ગુનાહ જાહેર થવાની ખીહીકથી માનવી, પોતાનો ગુનાહ છુપાવાને જીકું ખોલી કે ખીજે ગુનાહ કરી, કાશેષ કરે છે; અને તે દરએક ગુનાહ અને દરએક જીકાંને જાહેર થતું અટકાવવાને, તે ખીજા ગુનાહો ક્યોજ જાય છે, એવી રીતે માનવી એક ફકત ખીહીકની શીકરનો મારેલો, પોતાની સત્યાનાસીનો પાયો રોપી, તે તરફ ખેંચાતોજ જાય છે, એમ માનવીઓ વંશ પછી વંશ નાશ પામતાં આવ્યાં છે. એકાએક કંઈ ધાસ્તી પડવાથી શરીરનાં અવ્યયોપર કેવી સખત અસર થાય છે, તે દોકટરી વિધ્યા જાણનારાઓ પુરતી રીતે સમજે છે, અને ખરી રીતે જોતાં તો એ બાબદ સર્વ કોઈ જાણે છે. દરેક માનવીએ ખુદ પોતે, એક અથવા ખીજી જાતની ખીહીકની અસરનો અનુભવ મેલવેલોજ હશે. એવો કાણ છે કે જે કદી પણ ખીધો નહીં હોય? ગમે તેવા હીમતથી ભરપુર માણસને પણ કોઈ અને કોઈ રીતે, કોઈ પ્રસંગે ખીહીકનો ઝટકો એક સેકન્ડ પણ લાગ્યા વગર રહેતો નથી. એકાંત જગ્યાએ એખલા હોવાથી, કાંઈક ખ્યાલી વીચારથી, કાંઈક પવનનાં સુશવાતથી, કાંઈ અજવાળાના કીરણથી, કોઈ એકાયકીના અવાજથી, જાનવરથી, કોઈ કેમ અને કોઈ કેમ ખીહીકોતો હશેજ. એક દાખલા તરીકે ધારો કે તમે એકાયક નાશી છુટેલા ઘોડાના દોડવાના રસ્તામાં આવી પડ્યા, અને તેમાં તમારી જીંદગી જોખમમાં આવી પડવાનો તમને ભય લાગે, અથવા એવીજ કોઈ ખીજી હોનારતમાં (accidents) ફસી પડ્યા, તે વખતે તમને શું થાય છે? ધાસ્તીનો માર્યો તમારાં લોહીનો જોશ, તમારા શરીરમાંના દરેક અવ્યયોમાંથી ખેંચાઈને તમારાં હૃદય (heart) માં પાછો ભરખ જવા માંગે છે, જેથી તમારા હૃદય (heart) માં ખુબ ધપકારા થઈ તે જોશમાં ચાલવા માંડે છે, જેથી હાથ પગ સુનાં અને તાકાટ વગરનાં થઈ જાય છે.

લોહીનો ભેશ વધારે થવાથી, અથવા હૃદયપર વધારે દબાણ થવાથી ગંભીર પરીણામો નીપજે છે. માથાં તરફ લોહી વધારે ચઢી જવાથી વખતે મરણ પણ નીપજે છે, દમ અંધ થઈ જાય છે, અને શીકરમાંથી મોકલા થવા છતાં લોહીના અસાધારણપણાંથી વિચારો ગુચવાયલા રહે છે, હાથ પગ કાંપે છે, બેસુધી અને ચક્કર આવે છે, સ્નાયુઓ (muscles) ઢીલા થઈ જાય છે, બીજા શરીરીક અવ્યયોની ગતિ અંધ પડે છે, અને એવી રીતે નાના અથવા મોટા પ્રમાણની ધાસ્તી પ્રમાણેની ખરાબી, માનવીના શરીરમાં થાય છે, ધાસ્તીથી નીપજેલાં મરણો, પાકી ગયલા બાલો, ખેંચાઈ ગયલી જખાંઓ, ચશકી ગયલાં બેન્ગાંઓ, અકડી ગયલા અવ્યવેના દાખલા હજારોથી છે, બલકે એ જગ જાહેર સચ્ચાઈ છે, તો વિચારો કે માનવીમાં જ્યારે ધાસ્તીથી આટલો બધો ફેરફાર થાય છે, તો માનવીની ઓલાદ કે જે હજારો વરસથી એક પછી એક એવી ધાસ્તીઓમાંથી પસાર થઈ આજે તદ્દન નાતવાન બનતી જાય એ સંભવીત છે. વંશપરંપરા ચાલતા આવેલા રીવાજો, વેહુમો, ધાસ્તીઓ અને ધાસ્તીભયા શીક્ષણોથી માનવીની ઓલાદ શું એ પ્રમાણે પોતાનું અસલી ખમીર ખોઈ દઈ હીચકારી, દરદી અને નાતવાન બને તેમાં શક જેવું શું છે. માથાપો વિચારો કે તમારા નાનાં બાળકોને કેળવણી આપતાં બાઉરે! ને હાઉરે! કરીને જે બીહીક દેખાડે છે, તે લાલ કરવાને બદલે તમારાં બચ્ચાંઓની વખત કવખતની ધાસ્તીથી નુકસાનકારક છે. દેખાઈતી રીતે વખતે તમને તેઓનું નુકસાન, માંહેલા બીતરના બાગોમાં થયેલું હોવાથી જાણાશે નહીં, પણ મોતપણમાં તે નુકસાન મોટું રૂપ પકડી કાઢી જાતનાં દરદો, કોઈ જાતની ખાંપણો, હીચકારાપણું, અને નાકોવતી પ્રગટ કરે છે. વિદવાનો હવે કબુલ કરે છે, કે ઓલાદ દર ઓલાદ ઉતરી આવેલી ફીકર ચિંતાઓએ માનવીની ઓલાદને કમજોર બનાવી નાખી છે, પણ તે ઉપરાંત તેઓની રીતી નિતીના પણ નાશ કર્યો છે. શીકર અને ધાસ્તીએ માનવીના મનનો એવો કબજો લીધો છે, કે જેથી કેટલીક વખતે કુદરત પણ હારી ખાએ છે, કારણ કે મનમાં જ્યારે એક ચીજ

જડ ધાલી બેસે છે, અને તેને કાઠી નાખવાને ચાલુ કાશેષ કરવામાં આવતી નથી, તો અંતે કુદરત તે ભાગ તરફ નાચારીથી પોતે મરું થઇ જાય છે.

“Fear has darkened the soul, paralysed the mind, weakened the body, and filled the whole man with all manner of loathsome disease. We are a race of **pigmies** when we should have been a race of **giants**.”

ફીકરે તો માનવીને આવી સ્થિતિમાં લાવી નાખ્યાં છે, તેમાં વળી માનવીનો ખીન્ને અવગુણ, **ખ્યાલી ઉલ્લાસોત્તુ** (Emotional Extravagance) છે. માનવી મનોવિકારી જુસ્સાઓને દાખી શકતો નથી, જેથી તે જુસ્સાઓ માનવીપર કાણુ ધરાવે છે, અને શરીરમાં વ્યાધી ઉત્તપન્ન કરે છે. નાટક તખ્તાપર કાંઇક ગમગીનીનો જુકો દેખાવ જોતાં, કાંઇક કદપીત કીસ્સો કંઠાંની વાંચતાં, કેટલાકો પોતાના મનોવિકારી જુસ્સાઓને કાણુમાં નહીં રાખી શકવાથી રડે છે, વખતે ઝુતુની બને છે અને એવી રીતે અનેક જાતના જુસ્સાઓ પોતામાં તેથી ઉશ્કેરે છે. તેઓ જાણે છે કે આ સઘળું કદપીત છે, છતાં તેઓ પોતાના મનપર કાણુ ન રાખતાં ફાકટમાં પોતાની જીવન શક્તિનો (energy) નાશ કરે છે. એજ પ્રમાણે વૈદક વિધાના અભ્યાસીઓ, પોતાના અભ્યાસની ચોપડીમાં વર્ણવેલા દરદોની હકીકત વાંચી, તેવીજ જાતનાં દરદો પોતામાં ઉત્તપન્ન કરે છે. ફલાનાં દરદમાં શરીરની હાલત અને ગતિ ફલાની રીતે હોય છે, એમ વાંચતાં સાથેજ અભ્યાસી તે હાલત પોતામાં છે કે નહીં તે તપાસવા માંડે છે, તેવામાં કાંઇક શંકા ઉત્તપન્ન થવે, પોતે પોતાના ખ્યાલી જુસ્સાથી એમજ માની લે છે, કે તે પોતે તેજ દરદથી પીડાય છે. એવા દાખલાઓ ઘણાં બનેલા છે, માટે કદી પણ તમારા જુસ્સાઓને તમારીપર પ્રાવવા દેતા નાં, અને તેઓને વિચાર શક્તિના દબાણથી દાબેલા રાખશો, તોજ તમો દુઃખ દરદથી નીરાળા

રહેશે. એ પ્રમાણે ફીકરનો વિચાર માનવીનો નાશ કરનારો છે.

“ફીકર સખકુ ખા ગઈ, ફીકર સખકા પીર
ફીકર કી જો ફાકી કરે, વો કહેલાય સૂરખીર”

એ પ્રમાણે જગતમાં એકજ સર્વ શક્તિમાન શક્તિ, ફોરસ (the force or the intelligence) છે. જગતના પરિભાશ માનવીનાં શરિરની જગતમાં પણ એજ શક્તિ છે, તેને ખીન્ન નામથી આપણે આત્મીકશક્તિ તરીકે પીછાણીએ છીએ. એ આત્મીકશક્તિ, વિચારશક્તિના અધારણમાં છે, અને વિચારશક્તિની તેની ઉપર ઘણી અસર છે, જેથી વિચારશક્તિ મારફતેજ આપણે, આપણાં શરીરમાં વસતી આત્મીક શક્તિને વાપડી શક્યે છીએ, તથા આપણી ઇચ્છા (will) પ્રમાણેનાં પરિણામો નીપજાવી શક્યે છીએ. જ્યારે જગતનું સર્વ શક્તિમાન ચૈતન્ય અને શરિરની આત્મીક શક્તિ એ બન્ને એકજ છે, તો જે શક્તિ એકને વાપડી શકે, તેજ શક્તિ ખીજને પણ વપડાસમાં લઈ શકે, યાને વિચારશક્તિ જ્યારે પોતાનાં બળથી આત્મીકશક્તિ ને વાપડી શકે છે, તો તેજ વિચારશક્તિ જગતના ચૈતન્યને પણ તેવીજ રીતે જ્ઞાન આધારે વાપડી શકે ખરી. અગાજિના પ્રકરણમાં દેખાડવા પ્રમાણે જડ પદાર્થથી તે છેક અનંત પરમાત્મા (Infinite) સુધી એકજ શક્તિ ફોરસ (force) કામ કરે છે, કે જેથી સર્વ લીલા વ્યાપી રહી છે, તે ફોરસ અથવા શક્તિને માનવી વિચારશક્તિથી આકર્ષી, દરેક સંસારી, વેદવારીક, અને આત્મીક પરિણામો નીપજાવી શકે છે.

એ પ્રમાણે વિચારશક્તિની (the thought force) વિધા સર્વાપરી છે એમ કહો તો તે કાંઈ ખોટું નથી. કેમ કે :—

“Mind is now known to be a power, a real force-and you must first sink this truth right into your mind, that is ; that Mind is a real force.

Then go a further and you will find that mind **is the only force**—that all else is the creature of mind. That mind stands back of all creation. That nothing ever existed before mind. It is the only force ever known. All sub divisions of force being reflected from the parent **Ocean Mind=THE FORCE=THE INTELLIGENCE.**

COMPARATIVE FINENESS OF HEALING ELEMENTS.

દુઃખ દરદ સાળું કરવાની વિદ્યાઓની સરખામણી.

“It should be remembered that man occupies the highest scale of refinement in the realms of visible being consequently the elements which best administer to him must be refined.”

આગલાં પ્રકરણોમાં આપણે છેક અનંતથી (Infinite) તે પદાર્થ રૂપ સુધી, અનુક્રમે ચઢતાં તથા ઉતરતાં, જોઈ શક્યા છેએ કે, ફક્ત એકજ જાતનું બળ અથવા શક્તિ (force) દરેક ચીજોમાં ચૈતન્ય આપે છે. તેમજ માનવીની શરીરીક જગતમાં પણ તેજ શક્તિ, વિચાર શક્તિની મારફતથી કામ કરે છે, જેથી દરદો તથા તંદરૂસતી ઉત્તપન્ન થાય છે, એ પ્રમાણે આપણને હવે ફક્ત એજ શક્તિની ઉપર સર્વ આધાર રાખતા હોવાથી દરદો સાળું કરવામાં, નસીબને આગળ વધારવામાં, ધારેલી ધ્વજાઓને પાર પાડવામાં, દુન્યામાં આગળ વધવાને, દરેક અરુચીને વ્યાધીનો નાશ કરવાને, તથા ચઢતી કળાએ પુગવાને માટે ફક્ત આ શોધી કાઢેલી ફોર્સ શક્તિ (the force = intelligence) આપણને વાપડવાની જરૂર છે. (બુવો ચીત્ર રજી.) એ શક્તિ શું છે, ક્યાંથી આવી, કેમ આવી, શું શું કરે છે, અનંત પરમાત્માંથી તે જડ પદાર્થ સુધીમાં તે કેવી રીતે ગતિ ઉત્તપન્ન કરે છે, તથા નજરે જોવામાં આવતી કુદરતની બીજી નાની શક્તિઓ કેવી રીતે આ શક્તિપર આધાર રાખે છે, એ શક્તિ સાથે વિચારશક્તિને કેવો સંબંધ છે, અને તે ઉપરાંત

ખીજાં અનેક કારણો આપણે આગળ ખુલાસાવાર અનુક્રમે વાંચી ગયા છેએ. હવે એ શક્તિને દરદોષર કેમ વાપડવી, અને સંસારી વેહવારી ઇચ્છાની પુર્ણતા માટે કેમ વાપડવી તે પ્રયોજ્ય (practical) રીતે આપણે જોવાનું છે, અજમાવવાનું છે, અને આગળ વધવાનું છે, માટે આપણે પહેલે દુઃખ દરદ માટેની પ્રેક્ટીકલ પ્રયોજ્ય (practical) બાબદોની તપાસ કર્યે, અને ત્યાર પછીજ સંસારીક વેહવારીક બાબદોની ફત્તેહ માટે આપણે વિવેચન કરીશું. પહેલાંને મેનટલ હીલીંગ (mental healing) યાને કાંઈ પણ વસ્તુની મદદ વગર ફક્ત વિચાર શક્તિથી દરદો સાજાં કરવાની વિધા, અને ખીજાંને થાત ફોર્સ (Thought force) યાને વિચાર શક્તિના આકર્ષણ મારફતે દરેક ઇચ્છાઓ પરીપુર્ણ કરવાની વિધ્યા એવે નામે ઓલખીશું.

મેનટલ હીલીંગમાં (Mental Healing) વપડાતી શક્તિ ક્રવી છે તે શું છે તે આપણે જોઈ ગયા છેએ, તેને કેમ વાપડવી છે તે હવે પછીનાં પ્રકરણોમાં દરસાવશું, પણ તે આગમજ આપણને દરેક જાતની દુઃખ દરદ સાજાં કરનારી વિધાઓ માટે, શરિરનાં બંધારણ (anatomy) માટે, દુઃખ દરદો પારખવા માટે, પહેલે ખુલાસાવાર પ્રયોજ્ય રીતો (practical) જાણવી જોઈએ, માટે તે માટેનો પહેલે ખુલાસો કરીશું.

દુઃખ દરદો સાજાં કરવાની ઘણી વિધ્યાઓ છે તેમાં નીચલી ૭ મુખ્ય છે.

૧. દવાદાર તથા વૈદક શાસ્ત્ર (Medical Science.)
૨. વાહાડકાપ (Surgery.)
૩. હોમીયોપેથી (Homeopathy.)
૪. મસાજ (Massage.)
૫. ઇલેક્ટ્રીક થીરેપેટીકસ (Electric Therapeutics.)
૬. ક્રોમોપેથી (Chromopathy.)
૭. મેનટલ હીલીંગ (Mental Healing.)

જડ પદાર્થ દવાઓથી તે સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ શક્તિથી દરદો સાબળાં થાય છે. એ સર્વ વિધ્યાઓ શ્રેષ્ઠ છે, તેમાં દવાદારની વિધા પુષ્કલ આગળ વધી છે, પણ દરેક ચીજની એ બાજુ છે તે બંને તપાસવી જરૂર છે, માટે દરેક માટે જુદું જુદું વિવેચન કરીશું.

દવા દારૂ તથા વૈદક વિધા (Medical Science). મારે કહી પણ વિધાની તરફેણ અથવા વિરૂધમાં કાંઈ પણ બોલવું નથી તે છતાં જો કાંઈ શબ્દ એ શબ્દ જરૂરીયાત જગે વાપડવામાં આવે તો, તે માટે સુજણ વાંચક દરજુજર કરશે એવી આશા છે. તથા એકમતીથી દોરવઈ ન જતાં સચ્ચાઈની સાહદતો (facts) પર અનુમાન કરી ખરો તોલ કરશે. મેડીકલ સાયન્સ (Medical Science) માટે એ વિધાનાં મહાન અભ્યાસીઓ, લંડન, ક્રાંસ, જરમન, અમેરીકન મેડીકલ કોલેજોના વિદ્વાન પ્રેસીદેંતો અને પ્રોફેસરો, એ વિધાની અસંપૂર્ણતા માટે ખુલ્લું જાહેર કરે છે. વખતે એ વિધ્યાના અભ્યાસીઓ અને દોકટરોને ગળે આ વાત નહીં ઉતરે તો મારી એટલીજ ભલામણ છે, કે એ કાંઈ માફ મત નથી, પણ તમારાજ પ્રોફેસરો એમ કહે છે, માટે નીચલાં તેઓનાં મતો, તેઓનાંજ શબ્દોમાં ટાંકીયા છે, તે વાંચી તેની સચ્ચાઈ માટે જુસતેજો કરી લેવી.

Dr. Evans, fellow of **The Royal College London** says:—"The popular medical system is a most uncertain and unsatisfactory system. It has neither philosophy nor common sense to command its Confidence."

Dr. Ramge F. R. S. C. **London** says:—"How rarely do our medicines do good? How often do they make our patients really worse? I fearlessly assert that in most cases the sufferer would be safer without medicine than with it."

Dr. Abernethy of LONDON says:—There has been a great increased of medical men of late, but upon my life, **diseases have** increased in proportion."

Professor Jamieson of Edinburgh, Scotland, an allopathic authority of reputation exclaimed:—**"Nine** times out of **ten** our miscalled remedies are **absolutely injurious** to our patients."

Dr. Lagol of **Paris** says:—"We are following an erroneous course in our investigations and **must resort to new modes** if we would become successful".

અને એ પ્રમાણે ખીન્ન સેંકડો એ વિધાનાં દેશપરદેશનાં અને પશ્ચીમ મુલકનાં પ્રેફેસરો, શીક્ષકો, અને વિધવાનો જેવા કે:—

Dr. Valentine Mott, M. D.

„ Bailey.

„ Hosack.

„ Magendie.

„ Willard Parker.

Prof. C. R. Gilman, M. D.

„ J. M. Smith, M. D.

„ John Beck, M. D.

Dr. Stevens.

„ Davis.

„ Traill.

„ Cogswell Boston.

„ Marshall Hall, F.R.S.

„ Oliver Wendell Holmes.

Dr. James Johnson, F. R. S.

„ Talmage, F. R. S.

Prof. A. H. Stevens, M. D.

„ Barker.

„ E. R. Peasbe, M. D.

„ St. John, M. D.

તથા એવા ખીજા ઘણાક વિદ્વાનો પોતાનાં ભાષણોમાં ઘણીક વખતે, ઘણીજ સખત ભાષામાં, દાખલા દલીલો સાથે એ વિધાની નિષ્ક્રિયા તથા અચોક્કસપણું માટે લંબાણુથી વીવેચન કરી ગયા છે, પણ તે લખવાને હયાં પુરતી જગા નથી. એ વિધ્યામાં જડ પદાર્થો ખણીજ પદાર્થો તથા દરેક રસાયણુ પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, કે જેઓની મુખ્ય ત્રણ જાતની અસરો હોય છે, (sedative, anesthetic and purgative), કે જે મારફતે દાકતરો, દરદીને ઝાડા મારફતે તથા ઓકાવી, ફેરફાર ઉત્તપન્ન કરી સાંજે કરે છે, કે જેમ થવાથી પીધેલી દવા, તથા શરિરમાંહે અડચણુ કરતી અચ્ચી એ સર્વ તે સાથે નિકલી જવાથી આરામ થાય છે, પણ તેની મુખ્ય ફત્તેહ દરદનું કારણુ પારખવામાંજ (diagnosis) સમાયતી છે. જે દરદનું કારણુ ખરાબર જાણવા પછીથી જે કાંઈ દવા તે કારણુ દુર કરવાને માટે આપવામાં આવે છે, તે તુરત કારગત લાગી શરિરમાં ચોક્કસ ફેરફાર કરી ગરમી સરદી ઉત્તપન્ન કરી, ઝાડા કે વોમીત લાવી, અથવા ખીજે રહે તે કારણુને દુર કરે છે, જેથી દરદી તુરત સાંજે થઈ જાય છે, પણ જે દરદનું કારણુ જાણવામાં (diagnosing) ગફલતી અથવા ભુલ થાય છે, તે જે દવા આપવામાં આવે છે તે કારગત લાગવાને બદલે ઘણો અવગુણુ કરે છે. વધી દરેક દવાની કાલી અને ઘોલી બાબત છે, (effect and counter effect) જેથી એક ચીજ અને એક જાતની ગતિને શાંત કરતાં, તે બીજામાં ખીજી અચ્ચી અથવા વ્યાધી ઉત્તપન્ન કરે છે. આ વિધ્યાનો બોહજો પ્રસાર છે, અને ઘણી આગલ વધેલી છતાં તે અધુરા અને અચોક્કસ છે, એમ

ઉપલા વિદવાનો સીધ્ધ કરી આપે છે. હું એ વિધાની વિરૂધ્ધમાં કાંઈ પણ કેહવા માંગતો નથી, પણ મારા એ માટેનાં વાંચનને આધારે હું એટલું કહી શકીશ કે “દવા એક અધકાર જગ્યામાં છોડવા કાતીલ તીર મીશાલે છે, જો નેમલી જગ્યાપર તીર આખાદ વાગે છે, તો ઠીકજ છે, પણ તેમ થવા બદલે લલતી જગ્યાએ વાગવાથી અનેક ખીજા દુઃખની શરૂઆત રોપાય છે.” વહાડકાપની વિધા (surgery) ધણીજ અમુલ્ય છે. જેમ એક કાઠિલાં જળનો ખરાબ થયેલો ભાગ આપણે ચૂંચું વડે કાપી નાખી સારો ભાગ વપેડાસમાં લઈએ છીએ, તેમ એ વિધામાં બગડેલો ભાગ કાઢી નાખી, સારા ભાગને વધુ બગડતો અટકાવવામાં આવે છે; એ વિધ્યા ધણીજ શ્રેષ્ઠ અને કુદરતી નિયમઅનુસાર છે; એ સદન સત્ય છે. એ વિધામાં પણ ધણા જોખમો સમાયલા છે. વૈદક વિધા ખરેજ ધણી બોહલી વિધા છે, તેમાં સુખો તેમજ દુઃખો પણ છે; એ માફ કેહવું છે.

હોમીઓપેથી (Homeopathy) આ વિધામાં પણ નાના પ્રમાણમાં દવાઓ અને રસાયણીઓને વાપડવામાં આવે છે, અને એનો નીચમ ઝેરનો ઉતાર ઝેર (the law of similars) એ પ્રમાણે છે; એ વિધ્યામાં દવાઓને ધણી ઓછી તેજ બનાવામાં આવે છે; તેથી અરકોને ધણું બળ આપી ધણા ઓછા પ્રમાણમાં દરદીને આપવામાં આવે છે. દરેક દરદ માટે એક દવા પસંદ કરવામાં આવે છે; કે જે દવા, દરદની જેવી વેદનાં હોય તેવીજ વેદનાં ઉત્તપન કરનારી હોવી જોઈએ, કે જેની મારફતે, જલદી, નિષ્ફળતા વગર અને હર્મેશ સુધી તે અસરને નાબુદ કરી આરામ કરે છે. જેમ કે ઝાડો આવતો હોય તો ઝાડો લાવવાની દવા આપીને સાંભું કરે છે; હાથ દાઝી ગયો હોય તો તે ગરમીથી, સાંધા અકડી ગયાં હોય તો તે ઘરૂથી, અને એવાજ ખીજા કાયદાથી દરદો સાંભળ કરવામાં આવે છે કુદરતી ગતિ પ્રમાણે ગરમી ગરમીને પાછી વાલે છે (Heat repels heat) જેઓ ગરમી સરદી અને

પ્રમાણુઓ (Atoms) ને લગતા કાયદા જાણે છે, તેઓ એ માટેની ખાત્રી કબુલી શકે છે, અને તે પ્રમાણે તપાસતાં માલમ પડ્યું છે કે, જડપદાર્થો અને તેજભી દવાઓ અને રસાયણો દવા તરીકે આપવા કરતાં હોમીયોપેડીકની દવા વધારે સુક્ષ્મ કાયદાઓપર અને અસરકારીક રીતે દરદો સાજાં કરવાની પુરવાર થઈ છે, છતાં એ વિધ્યા પણ વૈદકવિદ્યા જેટલીજ અધુરી લેખાય છે,

વિજલીક બલથી દરદો સાજાં કરવાની વિદ્યા (Electric Therapeutics) વિજલીક બળથી સાજાં થતાં દરદો, ઘણું કરીને પાછાં ઉભરી નીકલે છે, જો કે તેમાં પણ સુક્ષ્મ શક્તિ મારફતે દરદ સાજાં કરવામાં આવે છે, તો પણ તે સુક્ષ્મ શક્તિ જડ અને પ્રવાહી પદાર્થોમાંથી ખેંચેલી હોય છે, એક દરદમાં ચોક્કસ પ્રમાણમાં વિજલીક બળ વાપડી તેને થોડો વખત સાજાં કરવામાં આવે છે, પણ ત્યારે તે દરદ એક અથવા બીજાં કારણથી પાછું થાય છે, ત્યારે વિજલીક બળ વધારીને ખેવડું વાપડવાથીજ આરામ મળે છે વિજલીક અસર ફક્ત જીવન ચૈતન્યનેજ ઉશકેરે છે.

ક્રોમોપેડા (Chromopathy) યાને સુરજની રોશની વાતે જુદી જુદી જાતના રંગો શરીરમાં પેવસ કરી દરદો સાજાં કરવામાં આવે છે, એ વિદ્યા ઉપલી બધી વિદ્યા કરતાં વધારે કુદરતી અને સુક્ષ્મ છે. ગમે તેવું એક દરદ કે વધારે દરદો સામતાં થાય છે, તે ચોક્કસ જાતનો રંગ શરીરમાં કમતી અથવા વધારે થતો હોવાથી થાય છે, અને તે રંગ શરીરમાં પાછો પુરવાથી દરદો સાજાં થાય છે, જાત જાતનાં કાચોની શીશીમાં ચોખ્ખું પાણી ભરી સુરજનાં તાપમાં તેને ખેંચી ત્રણ કલાક મેલી રાખવાથી જે રંગની તે શીશી હોય તે જાતનો રંગ પાણીમાં સુરજની ગરમીનાં કારણે અને પ્રમાણુઓ મારફતે આકર્ષણથી ખેંચી લે છે, જેથી તે પાણી તે જાતનો રંગનો ગુણ પોતામાં લે છે. દરદીને તે પાણી પાવાથી આરામ થાય છે. વલી ચોક્કસ શરીરનાં ભાગોપર કાચની કેમીન બનાવીને અથવા કાચના કટકા વડે, દરદવાલા ભાગપર તેવા રંગનું અજવાળું સૂર્યના તંત્રકાં

મારફતે નાંખવાથી દરદ સાળું થાય છે. ગરમી ઉત્પન્ન કરનારો રંગ જે શરીરમાં ઓછો થઈ જાય છે તો માનવીને સરદીનું દરદ થાય છે, તેવે વખતે તે જાતનો ગરમી ઉત્પન્ન કરનારા રંગનું પાણી, યાને તેવી રીતનાં રંગની આતલીમાં સુર્યનો તાપ દેખાડેલું સાદું સ્વચ્છ પાણી, કે સુર્યના તેવા રંગનાં કાચમાંથી આકર્ષેલાં ગરમીનાં કીરણો મારફતે સરદી દુર થઈ શકે છે. તેજ પ્રમાણે સરદીનો રંગ કમતી થવે, માનવીને ગરમીનાં દરદો થાય છે. એ વિધામાં ધણાં રંગોના કાચો વપડાય છે, પણ મુખ્ય ત્રણ છે, **બલુ રંગ** ધણોજ ઠંડક આપનારો, વીજલીક અસરવાલો અને અગન નરમ પાડનારો છે, અને ગરમીનાં દરદોપર બહુ અકસીર છે, એ રંગ ખુલ્લા તેમજ ઘેરા રંગનો પણ આવે છે, જે જુદી જુદી રીતે વપડાય છે. ઘેરા રંગમાં લાલ રંગનું તત્વ આવે છે, જેથી કેટલાંક એવાં દરદો છે કે જેમાં ઠંડકની અસર સાથે સહેજ ગરમી પણ આપવાની જરૂર રહે છે, તેવે વખતે ઘેરા બલુ રંગ વાપડવામાં આવે છે. **પીલો રંગ** ઝાડની કબજાયાત મટાડવાને માટે ધણોજ અકસીર છે, એજ પ્રમાણે **લાલ રંગ** ધણો ગરમી આપનારો છે. કુદરતમાં પ્રકાશતી દરેક વસ્તુ તથા જમીનમાં ઉગતી દરેક વનસ્પતી, આપણી નજરને ઠંડક આપવા, ન્યારે તે જન્મે છે ત્યારે તેમાં બલુ તત્વ વધારે હોવાથી રળીયામણી લાગે છે, અને ન્યારે તે નાશ પામે છે ત્યારે સુકું થવા આગમજ રતાશ પકડી, લાલ રંગની સખ્ત ગરમીથી બલી લસમ થાય છે, એ દેખાઈતું છે. એક સાહુદત તરીકે જુવો, ખાત્રાનાં પાન કે જે આપણે ખોરાક પાચન કરવા માટે ખાઈએ છીએ, તે દેખાવે રંગમાં તો લીલાં હોય છે, પણ તે માંહેથી જે રસ નીકળે છે, તે નારંગીઆ અથવા પીલા રંગનો હોય છે, હવે પીલો રંગ હજીમયત અને ઝાડો લાવવા માટે છે, તેજ પ્રમાણે પાન પણ હજીમયત અને ઝાડો લાવે છે એ પ્રમાણે જમીનમાં ઉગતી ચીજો સુર્યનાં કીરણો માંહેલો જુદી જુદી જાતનો રંગ પોતામાં આકર્ષે છે, જેથી તે ચીજ તેવીજ જાતનાં ગુણો ધરાવે છે, અને તે પ્રમાણે તેનો વપરાસ થાય છે.

મશાજ (Massage) આ વિધામાં હાથ વડે મસાજવાથી તેથી હાથથી ઘસીને (friction) ગરમી ઉત્પન્ન કરવાથી દરદો સાજાં કરવામાં આવે છે, (જીવો પ્રકરણ ૧૪ સુ.) આ વિધા આપણને મેનટલ હીલીંગના કામમાં ઘણીક વખતે ઉપયોગી થઈ પડે છે.

એ પ્રમાણે દવાદાર (Medical Science) કરતાં હોમીયોપેથી (Homeopathy) ની દવાઓ વધારે સુક્ષ્મ ધોરણ પર કામ કરે છે, અને વિજ્ઞાતીક બળ તેથી પણ સુક્ષ્મ અને ક્રોમોપેથી સર્વથી સુક્ષ્મ રીતે કામ બજાવે છે, જેમ જેમ એક ચીજ સુક્ષ્મ થતી જાય છે, તેમ તેનું બળ અને ઝડપ ઘણી વધતી જઈ, તે અસર કરવામાં ઘણી તેજ હોય છે, માટે એથી પણ વધારે સુક્ષ્મ વિધા દરદ સાજાં કરવા માટે મેળવવી જરૂર છે. દવા જડ પદાર્થ ઉપર, વિજ્ઞાતીક બળ પણ પદાર્થો પર આધાર રાખે છે. ક્રોમોપેથી શક્તિ સૂર્ય અને રંગ પર આધાર રાખે છે, એ સર્વ ચીજો દુ-વાઈ પદાર્થોની મદદથી થાય છે, પણ મેનટલ હીલીંગમાં કાંઈપણ તેવા પદાર્થ લેવો પડતો નથી, અને સીધો સંબંધ કુદરતની સુક્ષ્મ શક્તિ પરજ આધાર રાખે છે. જેમ ક્રોમોપેથીમાં (Chromopathy) સૂર્ય શક્તિ આપે છે, તેમ મેનટલ હીલીંગમાં (Mental Healing) શરીરનો રાજા, શરીરનો સૂર્ય, ખુદ પરમાત્માનો અંશ, માનવીનો આત્મા જેમણે અખુત, સર્વશક્તિમાન, અને અનંદીક શક્તિ પુરી પાડે છે, અને એમાં વપડતી આત્મીક શક્તિ કે જે વિચારશક્તિના જોર વડે વાપડવામાં આવે છે, તે શક્તિ આપણે આગલ કહી ગયા, તેજ ફોરસ (the force-the intelligence) છે.

દવા તે જડ પદાર્થ સ્વચ્છ પાણી તે પ્રવાહી, સ્વચ્છ દવા એ દવાઈ, વિજ્ઞાતીક એ સુક્ષ્મ, અને તેથી પણ અદતી સુક્ષ્મ શક્તિ અને હીલીંગ ફોરસ (healing force) વિચાર શક્તિજ છે. આપણે આગલ જોઈ ગયા કે આખું જગત નકર પદાર્થથી સુક્ષ્મ તરફ ધસી ગયું છે. સુક્ષ્મમાંથી પેદા થઈ જડ રૂપ પદાર્થો નાશ પામી સુક્ષ્મમાં મલી જાય છે, તથા દરેક હાલતમાં પોતાનું રૂપ

બદલવાને માટે પેલી અનદીક, મુખ્ય જોરેમંદ શક્તિ (the force or the intelligence) ને વાપડે છે, તે શક્તિનો સંબંધ દુન્યાની ચીજો સાથે સરખાવતાં, એક પ્રખળ શક્તિ (the force-the intelligence) તરીકે, અને માનવીના શરીર રૂપી જગત સાથે સરખાવતાં આત્મીક શક્તિ (Psychic force) તરીકે હવે આપણે પીછાણીએ છેએ. દરદો સાબ કરવાની વિધાઓમાં વપડાતી શક્તિઓમાં પણ એજ શક્તિ પ્રખળ છે, એ સર્વ આપણે અનુક્રમે વાંચી ગયા છેએ, તેથી એ દેખાઈતું છે કે આખા જગતમાં શરવોપરી એકજ વસ્તુ છે, કે જોથીજ સર્વ ચીજને ગતિ છે તથા ચૈતન્ય મેલે છે, તેમજ તેથીજ તે ચીજ આગળ વધે છે, તે ચીજનું નામ અદ્ભુત કુદરતી શક્તિ (the force) અથવા વિચાર શક્તિ (the mind) અથવા ચૈતન્ય (the Intelligence) છે. એ શક્તિ શું છે, સર્વોપરી કેમ થઈ તે સર્વ આગળાં પ્રકરણોમાં દરશાવ્યું છે, પણ હવે પછી તે શક્તિ કેમ વાપડવી તેનો ખુલાશો આગળ જતાં આપીશું.

પ્રકરણ ૫ મું.

—:0:—

OUT-LINES OF ANATOMY.

શરિરનું અધારણ.

“The man is after the image of God.”

દરેકે સાબનું કરવા તથા તે દરેકેના કારણો પારખવા આગમજ શરીરના અવ્યવેતને લગતું તથા તેઓનાં અધારણને લગતું કેટલુંક જ્ઞાન મેલવવાની જરૂર છે. માટે શરીરના અવ્યવેતનું અનુક્રમે જ્ઞાન લખીશું.

જેમ કુદરતમાં જડ પદાર્થ છે, તેમ માનવીના શરીરમાં હાડકાં છે. જેમ કુદરતમાં અર્ધ નક્કર પદાર્થો છે તેમ શરિરમાં સ્નાયુઓ (Muscles,) હૃદય (Heart) ફેફસાં, આંતરડાં, કલેબુ, ગુરડા, ભેભું વીગેરે છે. પ્રવાહી પદાર્થમાં લોહી, લય, પાણી વીગેરે અને વીજલીક પદાર્થમાં સુક્ષ્મ ચૈતન્ય (Energy,) તેથી પણ સુક્ષ્મ બુધ્ધી અને સર્વથી અનંત સુક્ષ્મ આત્મ સ્વરૂપ જીવ છે. જેમ કુદરતમાં ખડો, નદીઓ, દરીયાઓ, મેદાનો પાહાડો, ઝાડો, વીગેરે છે, તેમ શરીરનાં જુદા જુદા ખડોમાં હાથ, પગ, માથું, પેત, છાતી, વીગેરે છે, દરીયા બદલે લોહી તથા પાણીનાં રેઝરવોયર જેવાં અવ્યવે છે. નદીમાં નશો ધોરી નશો છે, મેદાનમાં ખરડો, પાહાડ તરીકે શરીરના ઉપસેલા જુદા જુદા પ્રદેશો, ઝાડો, અને વનસ્પતી તરીકે બાળ, હવાઈ રૂપમાં દમ તથા સ્વાશ, સૂર્ય તરીકે આત્મમાં, ચંદ્ર તરીકે બુધ્ધી એ પ્રમાણે સરખામણી થઈ શકે છે. અને એ પ્રમાણે જગત તથા માનવીની શરીરરૂપ જગત એ બંને એકજ ધોરણથી ચાલે છે, જેથી એમ કહી શકાય છે કે “The man is after the image of God.”

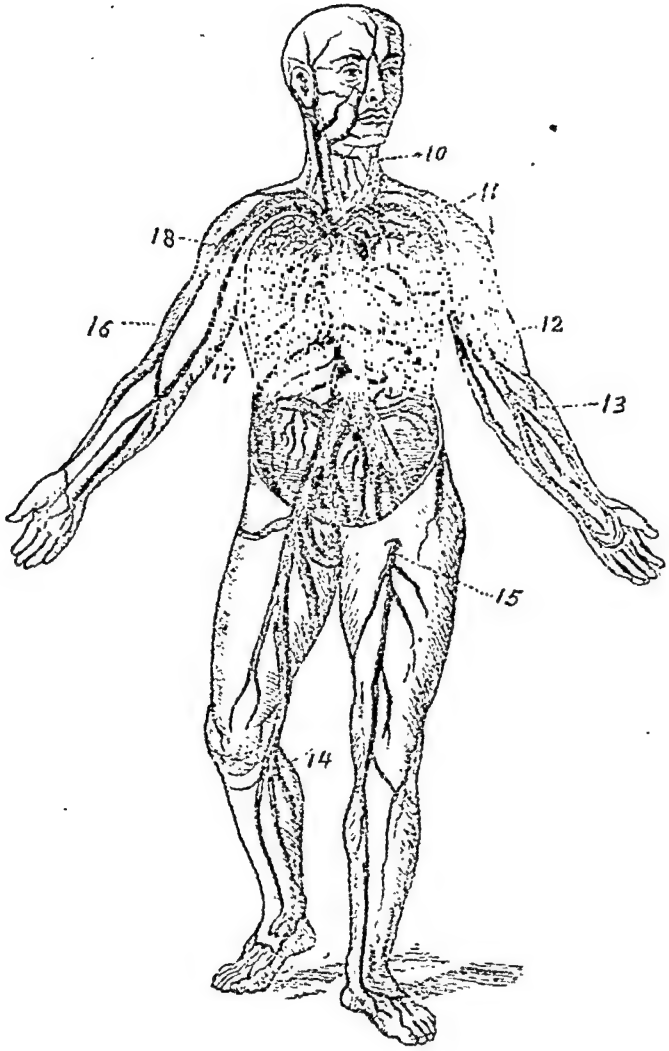
બસો હાડકાં (Bones) જેમ આપણે ધરમાં રહીએ છેએ તેમ શરીરને માટે મજબુત હાડપીંજરની જરૂર છે, તથા તે હાડપીંજર એવું હોવું જોઈએ કે જેથી આપણે શરીરનાં દરેક અવ્યવોને હલાવી, ફેરવી કે ઉંચકી શકીએ, એટલા માટે કુદરતે આપણને છુટાં છુટાં હાડકાંનાં બનાવ્યા છે, કે જે હાડકાં બધાં મલીને બસો છે. જેવોને મીઝગરાંની માફક એકમેકથી જોડી દીધાં છે. નાની વયમાં હાડકાં નરમ અને જેમ વાળો તેમ વળે છે, મોટી વયમાં તે કઠણ થઈ જાય છે, અને ઘડપણમાં સુકાં થઈ, જરા જોરમાં માર વાગતાં ભાંગી જાય છે. હાડકાં નરમ હોય છે, તે વખતે આડકતરું સુવાથી, કાંઈક તાઈટ કપડાં પહેરવાથી, કે આડઅવલા ખેસવાની ટેવ રાખવાથી, હાડકાં તેવીજ હાલતમાં વલીને જડ થઈ જાય છે, કે જેનાં પરીણામમાં ઘણાકોને આપણે લુલા લાંગડા, અને ખોડ ખાંપણીઆ જોઈએ છેએ, માટે જન્મથીજ તેને તપાસી જીવાન વયમાં કસરત અને મેહનતથી કસાયલાં રાખવાથી શરીરનો આંધો મજબુત થાય છે.

પાંચસો સ્નાયુ અથવા માસરજળુ (Muscles) માનવી જે માસ પોતાના ભોજન અર્થે ખાય છે, તે જનવરના સ્નાયુ છે, તેને માસરજળુ કહે છે. એ માસ જોરાવર તત્વોતું બનેલું છે, અને તેથી આપણાં શરીરનો મોટો ભાગ ભરેલો છે. જે માસનાં એક ટુકડાને મીઠાંમાં આથી ને પાણીમાં ઉકાલવામાં આવે, તો તેનો મોટો ભાગ દોરાઈપી તત્વો (fibers) માફક છુટો પડી જશે. એવા દોરાઈપી તત્વોને સુક્ષ્મદર્શક યંત્રમાંથી જોયા હોય તો તે એટલાં તો ખારીક હજારો તંતુઓના બનેલાં હોય છે, કે સાધારણ આંખે જોતાં બીલકુલ માલમ પડતાં નથી. એવાં તંતુઓ આપણા માસના એક ટુકડામાં લખો લાખ એકમેક સાથે જોડાયેલાં હોય છે, તેમાં ખેંચાવાની અને સંકોચવાની શક્તિ રહે છે. એવા હજારો માસનાં ટુકડાઓ, કુદરતથી સોંપાયેલું કામ, રાત દીવસ શરીરમાં કર્યા જાય છે. એ સ્નાયુઓ માનવીનાં શરીરમાં ૨૫૦ જેડી યાને પાંચસો છે, જે માહેલા થોડાં સીવાય બાકીના બધાં સ્નાયુઓ એકમેકને મલતાં હોય છે. એ સ્નાયુઓને શરીરમાં એવી ફરીગરીથી ગોઠવવામાં આવ્યાં છે, કે જેનાં

ખેંચાણથી આપણે ચાલીએ હાલીએ છેએ. વલી હાડકાંપર સ્નાયુઓ ગાંઠવેલાં હોવાથી, તેઓ શરીરને ટેકવી રાખે છે, તથા અંદરના ખીન્ન અવ્યવોના ધરને એક દેવાળ તરીકે કામ લાગી તેઓનું રક્ષણ કરે છે. હરએક ચીજ સ્નાયુઓ કરે છે, અને તેઓમાં વસેલાં જ્ઞાનતંતુઓની (Nerves) મારફતે મોઢાંપર આપણે બુદ્ધા બુદ્ધા બુદ્ધાઓ જેવાં કે ગુસ્સો, દક્ષગીરી, તુછકાર, અદેખાઈ અને ખુશાળી વીગેરેનો ભાશ, ચામડીની નીચેના સ્નાયુઓ દેખાડે છે. તેજ પ્રમાણે બોલવું ચાલવું, હસવું, ઘાંટ ઘતમ અને ખુબસુરતી એ સર્વ એનાંથીજ છે. કસરતથી સ્નાયુઓને મજબૂત કરવાથી તેઓ ગંઠાયલાં અને સંક્રાંચાયલાં રહે છે, જેથી તેમાં જોર વધારે રહે છે.

જીવતો પંપ રક્તરથ અથવા હૃદય (Heart) જાતીના દાખા હાથ તરફ મેલતાં કાંઈક થ્રમ થ્રમ જેવો અવાજ થતો માલમ પડે છે, અથવા ખીજ માનવીની જાતીપર કાન મુકવાથી તેવો સાદ સંભવાય છે એ એક જીવતો પંપ છે, યાને હૃદય છે, કે જે આપણે જન્મ લઈજીએ છેએ તે પળથી તે મરણ તુલીક નિયમીત ચાલ્યા કરે છે. એક સેકન્ડનો ૧૦૦ માં ભાગે પણ થોભ્યા વગર મીનીટના ૬૦ થી ૭૦ ઢોઢાની ઝડપે હમેશાં ચાલ્યા કરે છે. કોઈ વખત ઠાકી જાય છે તો તે ધીમું ચાલે છે. વખતે ઉશકેરાય છે તો જોરમાં પણ ચાલે છે, ને કેટલીક વખતે દુઃખ દરદ અને ખીજ રીતે થતી અસરથી, તે ઘણું ધીમું અથવા તો એટલી જધી ઝડપથી ચાલે છે કે તેનો વિચાર પણ કરવો અશકત છે, હૃદય (heart) એક જાતનાં પોંકળ સ્નાયુ (Muscle) બનેલું છે. પુરૂપનું હૃદય સ્ત્રીનાં કરતાં મોટું ને ભારે હોય છે. મરદનું હૃયું દસ ઔંચ ત્યારે સ્ત્રીનું કેવળ સાતથી આઠ હોય છે. સાધારણ રીતે હૃદય હરેક માણસના પોતાના હાથના પોંદ્યાની પોંદ્યાઈ પ્રમાણે મોટું હોય છે. હૃદયના ખે ભાગ છે, ને તે ખે ભાગને ખીજ ખખે ભાગોમાં વેંદ્યા નાખ્યું છે, તેમાંથી શરીરમાં લોહી ફેરે છે. હૃદય ને લોહી ફેરવવા માટે હાથનાં અંગુઠા જેવડી જડી નળી જોડાયલી હોય છે જે મારફતે શરીરના બુદ્ધા બુદ્ધા ભાગોપર





ચીત્ર ઉચ્ચ.

પ્રકૃત સરકયુલેશન.

THE CIRCULATION ILLUSTRATED.

લોહી ખીજી જુદી જુદી નસો વડે ફેરવે છે. હૃદયવાલા ભાગ આગલ આ નળી અંગુઠા જેટલી જડી હોય છે, પણ શરીરના ખીજા ભાગો તરફ લંબાતા તેના છેડા એટલા તો પાતલા થઈ ચામડી સાથે મલી જાય છે, કે કેટલીક વખત તો સુક્ષ્મદર્શક યંત્રથી પણ જવલેજ દેખાય છે.

નસો અને ધોરી નસો (Arteries and Veins) આ નળીઓના બે ભાગ છે, તેને નસો અને ધોરી નસો કરીને કહે છે. ધોરી નસો હૃદયના નીચલા ભાગમાંથી કામ કરે છે, ત્યારે નસો ઉપલા ભાગમાંથી કરે છે, એ બેકે નળીઓ એકમેકની સાથે સાથેજ રહીને આખા શરીરમાં હરેક ભાગોપર ફેરે છે. એ નસોની નળીઓ બેઉ છેડેથી જડી અને વચમાંથી તદ્દન ખારીક રહે છે. હૃદયના નીચલા ભાગમાંથી ધોરી નસો વાતે લોહી આખા શરીરમાં ફેરે છે, અને તેને પાછું હૃદયમાં નસો (Veins) મારફતે લઈ જવામાં આવે છે, કે જ્યાં નસો (Veins) માંહેલું લોહી સ્વચ્છ થઈ પાછું ધોરી નસો વડે (Arteries) શરીરમાં ફેરે છે, એમ એની ગતિ હૃદયના ચાલવા સાથે ચાલુજ રહે છે, જેથી દરેક અવ્યવેને શરીરમાં ચૈતન્ય મલે છે. જે લોહી હૃદયની દાખી બાજુમાંથી જાય છે, તે આખા શરીરમાં ધોરી નસો વાતે (Arteries) ફર્યા વગર પાછું હૃદયનાં દાલા ભાગમાં આવી શકતું નથી. હૃદયમાં જે દરવાજા અથવા ચાવી (Valve) હોય છે, તે રસ્તે ઉપરના ભાગનું લોહી હૃદયમાં નીચલાં ભાગમાં ઉતરે છે. લોહીથી એક વખત હૃદયમાંથી બાહર નીકળવા પછી આખા શરીરમાં ફર્યા વગર પાછું હૃદયમાં જવાતું નથી, (જુવો ચીત્ર ત્રીજું.)

દાઢ ગ્યાલન લોહી (Blood) ધોરી નસો અને નસો બેઉ મલીને સાધારણ માનવીના શરીરમાં બાર રતલ અથવા દાઢ ગ્યાલન જેટલું લોહી રહે છે. લોહી દેખાવે લાલ લાગે છે, પણ સુક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે જોવાથી માલમ પડશે કે તેમ નથી, પણ તે શીકકા પીલા રંગનું છે, અને તેમાં કેટલાક લાલ તત્વો દેખાય છે, કે જેને લોહીનાં તંતુઓ (blood corpuscles) કહે છે. એ તત્વો

પીલા કે ભુરા રંગનાં હોય છે, પણ જ્યારે જથ્થાબંધ સામતા ફરે છે. ત્યારે તેઓ લાલ દેખાય છે. એવા બસો લાલ તત્વો વચ્ચે એકાદ બે સફેદ તત્વો પણ હોય છે. લાલ તત્વો તે જુનાં અને પોખાયલાં હોય છે, જ્યારે સફેદ તદ્દન નવાંજ હોય છે. એ તત્વો કંઈ નહીં પણ જીવતાં જનવરો છે જેમ માછલી પાણીમાં, પક્ષી હવામાં નચીંત છે, તેજ પ્રમાણે એઓ છે. એ તત્વોની જીંદગી ફક્ત છ અઠવાડીયાંનીજ છે, આપણી જીંદગીની હરપળે હજારો એવા તત્વો અથવા જીવડા મરે છે, અને નવા પેદા થાય છે. અને જે મરે છે, તેને નીકલી જવાનો ચોક્કસ માર્ગ દેડવેલો છે. માટે આપણું લોહી જીવતાં તત્વોનું બનેલું છે, અને તે આખા શરીરમાં ફરે છે તેનું મુખ્ય સ્થલ હૃદય છે, કે જે શરીરના આખા ભાગમાં જેટલું લોહી સમાયલું છે, તેટલું દર અર્ધી મીનીટમાં પોતામાંથી બાહર કાઢે છે ને આખાં શરીરમાં ફેરવે છે. દરેક ધપકારે લોહીનો એક મોટો મોજો બહાર પડી, નસો વાટે ફરે છે અને નસોના છેડાપર આવતાં અથડે છે, ત્યારે ત્યાં પણ હૃદયમાં થતા ધપકારાનીજ માફક ધપકારો થાય છે, તેને નાડી કહે છે. ઉધરભાવ જેનો સારો છે તેને ઘણા ધપકારા થાય છે, નબળાંને થોડા થાય છે. એ ધપકારા ઉપરથી શરીરની ગરમી માલમ પડે છે, તેનો કૌશ નીચે મુજબ છે :—

દીઘી

શરીરની ગરમી	૯૮ = નાડી	૬૦	ધપકારા એક મીનીટમાં.
”	”	૯૯ = ”	૭૦ ” ” ”
”	”	૧૦૦ = ”	૮૦ ” ” ”
”	”	૧૦૧ = ”	૯૦ ” ” ”
”	”	૧૦૨ = ”	૧૦૦ ” ” ”
”	”	૧૦૩ = ”	૧૧૦ ” ” ”
”	”	૧૦૪ = ”	૧૨૦ ” ” ”
”	”	૧૦૫ = ”	૧૩૦ ” ” ”
”	”	૧૦૬ = ”	૧૪૦ ” ” ”

એ પ્રમાણે માનવીની સાધારણ ગરમી, તંદ્રસતીનાં વખતમાં ૯૮.૪ હોય છે, બચ્ચાંની ૯૯ દીગ્રી અને ખુદા માણસોની ૯૮.૮ હોય છે. દરએક દીગ્રી ગરમી વધવે દશ ધપકારા નાડીના વધે છે. સ્ત્રી કરતાં મરદના શરીરની ગરમી સેહેજ વધારે રહે છે. માણસની ઉંમરપર પણ શરીરની ગરમી આધાર રાખે છે તેનો કોઠો નીચે પ્રમાણે છે :—

એક વરસની ઉંમરે ૧૧૫ થી ૧૩૦ ધપકારા નાડીના થાય છે.						
૨	„	„	૧૦૦	થી	૧૧૫	„ „ „
૩	„	„	૯૫	થી	૧૦૫	„ „ „
૪ થી ૬	„	„	૯૦	થી	૧૦૦	„ „ „
૭ થી ૧૪	„	„	૮૦	થી	૯૦	„ „ „
૧૪ થી ૨૧	„	„	૭૫	થી	૮૫	„ „ „
૨૧ થી ૫૦	„	„	૭૦	થી	૭૫	„ „ „
ધરડાં માણસમાં.....			૭૫ થી	૮૦	„ „ „	„

નાડીના ધપકારા અને શરીરની વધતી ઓછી ગરમીપર માનવીની તંદ્રસતીનો સુમાર કરી શકાય છે. એક તંદ્રસત હૃદય લાંબી જીંદગીની સાહદત છે. નબળું હૃદય (heart) ખોરાક વગર લાંબી મુસાફરીએ નીકલેલાં વહાણ સમાન છે. શરીરના દરેક અવ્યવે હૃદયમાંના લોહીના આધારપરજ કામ કરે છે, અને જો તેઓને લોહીનો આધાર પુરા અંશમાં નથી મલતો તો તે નબળા પડી જાય છે, ને કામ કરતાં અટકે છે. હૃદયને ખરાબર કસરત મલવે મજબુત થાય છે. જેમકે બેઠાથી નાડી ૬૬ ચાલે છે, ને સુતાથી નાડી ૬૦ ચાલે છે, તેમજ ઉભા રેહવાથી ૭૫ અને દોડવાથી ૧૦૦ કે તેથી પણ વધુ ઝડપે દોડે છે. ઘણા જોરની કસરત હૈયાને ખરાબ કરે છે. તંબાકુ, દારૂ, તાડી તેમજ દરેક કેફી ચીજો, ચાહે કાશીનો પુષ્કલ ઉપયોગ, હૃદયને ઘણો નુકસાનકારક છે, તથા લોહીના પુષ્તીક તત્વોને બાળી નાખે છે, માટે ખાવા પીવામાં ઘણી સંભાળ રાખવી જરૂર છે. અચાર અને રાઈતું, એ પણ હૃદય માટે ઝેર ખરાબર છે. રાઈતું પલાશતર તમારી બાહરની ખડતલ ચામડીને મારતાં

ફેફસા પડે છે, તો તમતમતી રાઇ ને મર્યાનો ચટાકા ખાધાથી છાતીની માંહેલા ભાગની કામલ ચામડીને કેવા છાગડા પડવા જોઇએ, તથા કેટલું નુકસાન થવું જોઇએ, તેનો ખ્યાલ વાંચનારનીજ મુનસી-પર છોડશું.

ફેફસાં (Lungs) શરીરમાં દમ લેવાને માટે હવાની કાઠલીઓ બનાવેલી છે, જેને ફેફસાં કહે છે, તેને છાતી આગળ ટેકવી રાખવાને હાડકાંની પતીનું પીંજરું બનાવેલું છે, કે જેમાં તેઓ હવાથી પુલીને સમતોલ રહી શકે છે. ફેફસાં નાક અને મોઢાં વાટે હવા પોતામાં લે છે, ને એક સેકન્ડમાં સોલથી અઢાર વખત હવા બાહર કાઢે છે ને લે છે, તેને દમ અથવા શ્વાસો શ્વાસ કહે છે. ન્યારે માનવી ગુસ્સા અથવા કામકાજથી ઉશ્કેરાયલું હોય છે, ત્યારે દમ જોરમાં ચાલે છે, તેથી ફેફસાં ઘણી ઝડપથી દમ કાઢે છે ને લે છે. એ ફેફસાં લોહીના ચોક્કસ તત્વોના બનેલાં છે, એ તત્વોને પાતલાં પડમાં લપેટેલાં છે, કે જેને છુટાં કરીને જે પાંચરવામાં આવે તો એ હજાર શીટ કરતાં પણ વધુ જગા રોકે.

આંતરડાં અને હોજરી (Intestine and Stomach) ચોક્કસ જનવરોને આંતરડાં, હોજરીને હૃદય સાથે જ જોડેલાં હોય છે, પણ માનવીને તેમ નથી. માણસને બધી ચીજો જુદી જુદી બદ્ધી છે, તેમાં ત્રણ મુખ્ય છે. લોહીનું ફરવું (blood circulation), દમ લેવું યાને શ્વાસ ક્રીયા (breathing) તથા ખોરાક પાચન કરવો (digestion) એ સર્વ જુદું જુદું બક્ષ્યું છે, ન્યારે કેટલાંક જનવરોમાં એ ત્રણ ક્રીયા એકજ અવ્યવ કરે છે. ખોરાક પાચન કરવાને ત્રીશ શીટ જેટલાં વાંકી ચુકી રીતે ઢગલો થઇ ગોઠવાયલાં આંતરડાં છે, કે જે માનવીના હોઠથી તે પેટ સુધી લંબાયલાં છે. એ આંતરડાં નળીના જેવાં હોય છે, ને તેના બીજા ઘણા અવ્યવો જોડાયેલા છે, જેઓ ખોરાક પાચન કરવામાં મદદ કરે છે. આંતરડાંને ઉપલે છેડે જડણું તથા દાંત જોડાયેલા છે કે જે એક જાતની ચાલુ ધંટીની માફક છે. ખોરાક ચવાઇને આંતરડાંમાં જાય છે, તેથી તેને પાચન

કરવાનું સહેલ થઈ પડે છે. કેટલાંક જનવરોને મોઢમાં દાંત નથી રહેતા, તેઓને પેટમાં રહે છે, જે ત્યાં ચાવી ખોરાકને પાચન કરે છે. આપણે જરૂર યાદ રાખવું જોઈએ કે આપણાં મોઢાંમાં દાંત છે ને પેટમાં નથી, માટે ચાવ્યા વગર કોઈપણ ચીજ એકદમ ગલી જવી એ બહુ તુકશાનકારક છે, માટે દરેક ચીજ ખુબ ચાવી તેનો કુંચો કરીને પછીજ ગળવી જરૂર છે. જીભ ખોરાકને ચાવતી વખતે દાંતોની વચ્ચે ફેરવ ફેરવ કરવાને માટે મદદ કરે છે. વલી જીભની નીચેના માંસપીંડો (glands) પણ ખોરાકને ચાવવાને મદદ કરવા, તથા પોચો પાડવા, પોતામાંથી એક જાતની પ્રવાહી બાહર પાડે છે, કે જે સાથે ખોરાક મલી જવાથી જલદી પાચન થાય છે, એ લખને આપણે થુક (saliva) કહીએ છીએ. ખોરાક દાંત વાટે ચવાઈ, થુક સાથે નરમ થઈ નળીના હેઠલા ભાગ તરફ ધસડાઈ ને હોજરી (stomach) માં જાય છે, તે ઠેકાણે પણ એક જાતની પ્રવાહી લખ જેને ગેશ્ટ્રીક જ્યુસ (gastric juice) કહે છે, તેમાં મલી જાય છે, ને પછી આંતરડાં કે જે પાંત્રીશ કુટ લાંબા છે, તેમાં ઉતરે છે. આંતરડાં ગુચવાઈને પેટના એક ખાંચામાં પડેલા છે, કે જ્યાં પેલી ગેશ્ટ્રીક જ્યુસ સાથે મલેલો ખોરાક બીજી લખને મલે છે, તેને પેનક્રીએટીક જ્યુસ (pancreatic juice) કહે છે, ત્યાંથી નીકલેલો ખોરાક બીજી લખને મલે છે તેને પીત્ત (bile) કહે છે, અને ત્યાર પછી તે ખોરાક આંતરડાંની લખ ઇન્ટેસ્ટાઇનલ જ્યુસ (intestine juice) સાથે મલી જવાથી પાચન થાય છે.

પાંચ જાતની લખ ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે પાચનશક્તિ પાંચ જાતની લખની બનેલી છે. **સાલીવા** (saliva) યાને થુક, **ગેશ્ટ્રીક જ્યુસ** (gastric juice) યાને હોજરી માંહેલી પ્રવાહી, **પેનક્રીએટીક જ્યુસ** (pancreatic juice) યાને પાચન કરનારી પ્રવાહી, **બાઇલ** (bile) યાને પીત્ત, અને **ઇન્ટેસ્ટાઇનલ જ્યુસ** (intestinal juice) યાને આંતરડાં માંહેલી પ્રવાહી ખોરાકને પાચન કરે છે, ખોરાક માંહેલા જીદા જીદા પદાર્થો મીઠાસ, ચરબી વીગેરે ને તેઓ જીદી પાડી જેરવે છે, ને તેનાં લોહીનાં તત્વો બનાવી લોહી સાથે,

મક્કી જાય છે, એ પ્રમાણે એ પાંચો લય પોત પોતાનું નેમેલું જુદું જુદું કામ કરી ખોરાક પાચન કરે છે, જેથી શરીરમાં લોહીનો બેશ વધે છે અને એવી રીતે શરીરનું પોષણ થાય છે. એક પાંઉનો કટકો મોઢાંમાં ચાવતાં થુક સાથે મક્કી નરમ તથા મીઠાસદાર થાય છે, તેથી તે હોજરીમાં સરી પડે છે, જ્યાંની પ્રવાહી ગેશ્ટ્રીક જ્યુશ (gastric juice) તેની સાથે મક્કી તે માહેલો અનાજનો ભાગ અથવા કાંજવાલા ભાગને પાચન કરે છે, તેમાંથી બચેલો ખોરાકનો કુચો આતરડાંમાં આગળ જતાં પીત્ત (bile) સાથે મલે છે, ત્યારે તે માહેલો ચીકાસ છુટો કરીને જરેવે છે, ત્યાંથી બચેલો કુચો, પેનક્રીએટીક જ્યુશ (pancreatic juice) સાથે મલીને પીગલી જઈ, આંતરડાંની લય યાને (intestinal juice) ધનતેશતાધનલ જ્યુશ સાથે મલી જાય છે, ત્યાં સર્વ પોષણ આપનારો ભાગ ચુસઈ જઈ, ખાલી કુચો કલેજાં તરફ જાય છે કે જેમાંથી ગલાઈને ખોરાક લોહી રૂપે હૃદયમાં જાય છે, કે જે લોહી આખા શરીરમાં ફરી જીવન શક્તિને વધારે છે. જે કુચો યાને તદ્દન નકામો ભાગ ખોરાકમાંથી બાકી રહે છે, તે ઝાઝના મારગ (rectum) તરફ જઈ ઝાઝ વાતે બાહર પડે છે, એવી રીતે ખોરાક પાચન થાય છે, માટે સાદો ખોરાક ખાધાથી જલદી પાચન કરી શકાય છે, તથા તેને પાચન કરવાને ઘણી ઓછી મેહેનત પડે છે.

કલેજાં (Liver) શરીરના જમના ભાગપર જાતીની પાંસળીની છેલ્લી હાડકાંની પતીની નીચે જે અવ્યવ છે, તેને કલેજાં અથવા લીવર (Liver) કહે છે. આખાં શરીરમાં એ સર્વથી મુખ્ય ઉપોગતું છે. એ અવ્યવના એક બારીક દુકડાને સુક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે તપાસવામાં આવે તો તેમાં હજારો નાના ખાંચા રૂપ જેવાં તત્ત્વો (cells) જેવામાં આવે છે, જે તંતુઓ રાત અને દીવસ પીત્ત (bile) બનાવવામાં મશગુલ રહે છે. આ હજારો જતુંઓ, તથા તેને જગા આપતું સ્નાયુ (muscle) તથા લોહી લઈ જનારા અવ્યવો મક્કીને સાડા ત્રણ રતલ જેટલો વજન થાય છે. એ માહે બનતું

પીત્ત (bile) પીલા રંગનું હોય છે. કેટલીક વખત માનવી લીલા રંગનું પીત્ત એક છે, તે ખુદગતી તો પીલાજી રંગનું હોય છે, પણ ગેશ્ટ્રીક જ્યુસ (Gastric juice) સાથે મલી જવાથી તેનો રંગ બદલાઈને લાલો થાય છે. એ પીત્ત શરીરમાં સર્વથી મુખ્ય ભાગ પાચનશક્તિ માટે બળવે છે. પહેલે દરેક જાતનો ચીકાસવાલો પદાર્થ ખોરાકમાંથી છુટો કરે છે, તથા પાચન કરી, ખીજી લખોની અસરને કાપી નાખી, આંતરડાંમાં ખોરાકને આગળ ચલાવાને અને છેક તેના કુચાને ઝાડા સુધી ધસડી જવાને ઘણો ઉપયોગી ભાગ બળવે છે. એ પીત્ત જ્યારે કલેબું બરાબર કામ કરતું નથી ત્યારે માનવીને નુકસાનકારક થઈ પડે છે, તથા જે વ્યાધી ઉત્તપન્ન કરે છે તેને પીત્તવિકાર કરીને કહે છે. કલેબું (Liver) ફક્ત પીત્ત બનાવીનેજ એસી રેહતું નથી પણ ખીજુંખી કામ કરે છે. પાચન શક્તિને આંતરડાં તથા પેટના ભાગોમાં જે લોહી દોડે છે, તે એક મોટી નળી વાતે કલેબુંમાં એકઠું થાય છે, તે ત્યાંથી બધે પંથરાય છે; એમ થવાનું કારણ એ છે કે, તેથી ખોરાક પાચન થઈ, તથા પેલી પાંચ જાતની લખોથી બનેલું લોહી, અને જે નુકસાનકારક ખોરાકનાં તત્વો ખાવામાં આવે છે તેને દુર કરે છે. મીઠાસવાલો જે કાંઈ ભાગ ખોરાકમાં હોય છે, તેનો પોતામાં સંગ્રહ કરે છે, તથા નિરાંત અને ઉંઘનાં વખતમાં, તે મીઠાસને પાચન કરી થોડો થોડો જરવે છે, ને પછીજ તે મીઠાસને શરીરના લોહીમાં થોડો થોડો ફેરવે છે. જે એકદમ ઘણો મીઠાસ થઈ જાય છે, તો ગંભીર નુકસાન કરે છે. જેઓ મીઠાસ વધારે ખાય છે, તેઓનાં કલેબું ધીમાં ચાલે છે. કલેબું ખોરાકના કુચાને રગડીને પાચન કરી નરક બનાવે છે, જે ઝાડા માર્ગે બાહર નીકળી જાય છે. માણસના કલેબું જેવી પરગળુ ચીજ દુન્યામાં ખીજી કોઈ નથી. કારણ કે કલેબું (Liver) એટલું તો પરગળુ છે, કે દરેક કામનો બોલો પોતાપર ઉઘાડી લે છે, શરીરમાં જે કાંઈ જાતનું ઝેર પેવસ થાય છે, તેને પોતાનામાં સમાવી લઈ એકઠું કરે છે, ને બનતાં સુધી ઝેરની અસર ખીજા ભાગોપર પેવસ કરી નુકસાન થતું અટકાવવાની કોશિષ કરે છે. દારૂડી મરી જાય

છે, ત્યારે તેનાં શરીરના ખીજા કાષ્ટિપણ અવ્યવ કરતાં કલેજાંમાં દારતું ઝેર ઘણુંજ માલમ પડે છે. એજ પ્રમાણે સોમલ તથા પારાતું ઝેર પણ તે જરે છે, પણ ત્યારે ઝેરતું પ્રમાણ કલેજાંની ગતિ કરતાં, ઘણા મોટા જથ્થાથી ખોજાઈ થઈ પડે છે, ત્યારે કલેજાં નાચારે કામ કરતું અટકે છે, ને ઝેરની અસરને પેવસ થવાનો માર્ગ મલે છે. એવી રીતે કલેજાં, મીઠાસ કે જે જરપત કરવાને ઘણા ભારી છે, તે તથા ખીજા ઝેરી વસ્તુઓને પોતામાં રાખી ધીમે ધીમે જરે છે, ને તેથી ખીજા અવ્યવોને નુકસાન થતું અટકે છે. જો કલેજાંની સંભાળ લેવામાં આવે તો તે કદીપણ પોતાના કામથી કંટાલતું કે અટકતું નથી. તંદરૂસતીની ચાવી કલેજાંજ છે. (જુવો પ્રકરણ છઠ્ઠામાં સંપૂર્ણ તંદરૂસતી અને લાંખી છંદગીની ચાવી) દરેક દુઃખતું કારણ કલેજાંપરજ મોટો આધાર રાખે છે, ખોરાક પાચન થતો નથી તો વ્યાધી થાય છે. માટે કલેજાંની (Liver) ઘણીજ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. (જુવો ચીત્ર છઠું પ્રકરણ ૬માં).

ચામડી (Skin) શરીરની આખી ચામડી કાઢીને પાંચરવામાં આવે તો તે લગોલગ સત્તર ચોરસ પુત જેટલી જગા રોકે છે. બાહરથી ચામડી શોભા આપવા સીવાય નકામી જણાય છે, પણ તે ઘણીજ ઉપયોગી છે. ચામડીના દરેક ભાગમાં હજારો ખાંચા અથવા ગોઠલા વીચીત્ર રીતે ગોઠવેલાં સુક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે જોઈ શકાય છે. એ ગોઠલાઓની નીચે જલી જેવું ખીજા ચામડીનું પડ છે, કે જે સ્થિતિસ્થાપક છે. જેમ માનવી ઉધરતું જાય છે, તેમ તેમ ચામડી પોહલી થઈ અથવા ખેંચાઈને, ખીજા સ્નાયુઓને વધવાને અને મોટાં થવાને જગા ફરી આપે છે એ જલી કામમાં ખીજાં તત્ત્વે છે, કે જેથી દરેક લાગણીનું સમરણ જ્ઞાતતંતુઓ (nerves) મારફતે થાય છે. વલી ચામડીમાં હજારોને લાખો છતી નલીઓ છે કે જેનાં છીદ્ર વાતે પરસેવો બાહર પડે છે. એ નળીઓ ઘણીજ બારીક છે, અને સુક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે પણ જવલેજ દેખાય છે. ચામડીનું પહેલું કામ સ્નાયુઓનું રક્ષણ કરવાનું તથા બાહરની ગરમી સરદીને માંહેલા ભાગોમાં પેવસ થઈ નુકસાન કરતું અટકાવવાનું છે. વળી ચામડી

શ્વાસ લેવામાં પણ મદદ કરે છે, માટે ચામડીને ઘણીજ સાફ અને સ્વચ્છ રાખવાની જરૂર છે. ગળું દાખીને બંધ કરવાથી તથા કમ્મર તંગ બાંધી દમને ગુંગલાવવાથી જેવી અસર થાય છે, તેવી અસર ચામડીને અસ્વચ્છ રાખવાથી પણ થાય છે. ચામડી શરીરમાં પેવસ થયલાં ઝેરને પસીના સાથે બાહર કાઢે છે. શરીરની ગરમી સમતોલ રાખવાને ચામડી ઘણી મોટી મદદ કરે છે, તેમજ દરેકે ચીજ ઠંડી ગરમ લાગણી ઉત્પન્ન કરી શરીરના માહેલા ભાગને તેની અસરથી ચેતાવે છે.

મુત્ર પીંડ અથવા ગુરડા (Kidneys) પેટની પાછલનાં ભાગ અને હોજરીની નીચે એ મુખ્ય અવ્યવે બનાવેલાં છે, કે જેઓ કેટલેક દરજ્જે ચામડીને મલતાં છે. એ મુત્ર પીંડો અથવા ગુરડા પણ પોતામાં નાના નાના ખાંચા રાખે છે, કે જે દરેકમાંથી એક બારીક નળી માહેલા ભાગમાં ગયલી હોય છે, અને તે સર્વ નળીઓ જોડાઈને એક દોરડાં માફક થાય છે, તે મોટી નળી નળીના જેવી દેખાય છે. તે નળી મુત્રાશયના પુક્કા (bladder) ને મલે છે. ગુરડાઓમાં જે નળીઓ અને દર જેવા ખાંચાઓ છે, તેઓનું કામ શરીરમાંહેલી ઝેરી પ્રવાહીને એકઠી કરવાનું છે, તે પ્રવાહી બલેદર (bladder) યાને મુત્રાશયના પુક્કામાં એકઠી થાય છે, કે જેમાંથી વખતે વખતે જુદી જુદી ઝેરી પ્રવાહીઓ મુત્ર માર્ગે નીકલી જાય છે. એ મુત્ર પીંડો યાને ગુરડાઓ એક કલાકમાં એક ઓસ જેટલી ઝેરી પ્રવાહી શરીરમાંથી બાહર કાઢે છે. જે વધુ પાણી પીવામાં આવે છે તો, પાણી લોહીને પાતલું કરી નાખે છે, અને પીશાબ વધારે થાય છે. કેટલીક વખતે પીશાબ ઘણી દુર્ગંધી થાય છે, તેનું કારણ એ છે કે પીશાબમાં યુરા (Urea) નામનો ઝેરી પદાર્થનો ભાગ વધારે હોય છે. એ પદાર્થ માંસનો ઓરાક વધારે ખાવાથી થાય છે. જે પીશાબ ઘણી દુર્ગંધી નીકલે તો ભોજન ખાવા અગાઉ ગરમ પાણી પીવું, અને ત્યાર પછી અરધો કલાક રહી, દુધ, ફુટ, તરકારી, વીગેરેનો સાદો ઓરાક ખાવો વધારે લાભકારક થઈ પડે છે.

ભેજી (Brain) સાધારણ પુરૂષનું ભેજી ત્રણ રતલ જેટલું વજનમાં ઉતરે છે, અને સ્ત્રીઓનું તેઓના શરીરનાં બાંધાના પ્રમાણમાં થેડું ઓછું હોય છે. જે ભેજીના એક કટકાને સુક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે જોશો તો, તેમાં હજારો કરોડોલીયાના જેવા ધાતના અને લાંબી પુછડીઓવાલા ચક્રો અથવા ખાંચાઓ જણાશે. એક ઈંચ જેટલા ભાગમાં એવાં હજારો ખાંચાઓ હોય છે. તેઓ જીવતાં તત્વો છે, અને તેઓને પોતાનું કામ નિયમીત કરવું પડે છે. એ તત્વોને કટલાક દોરાશી આંગળાં અથવા પુછડાં હોય છે, તે એટલાં તો ખારીક હોય છે, કે તેવાં લાખો એકઠાં કરે તો એક અંગુઠા જેટલી જડાઈ નહીં થાય. એ દોરાશી આંગળાંઓ ભેજીની ઉપર દરેક ઠેકાણે પંથરાયલાં છે, તથા મોટા ભાગે જ્ઞાનતંતુ (nerve) તથા ખરડાના હાડકાંને મલેલાં હોય છે, કે જેનેથી ભેજીને ખરડાના કાંઠા સાથે જોડવામાં આવેલું છે. ભેજી માહેલા એ દોરાશી તારો શરીરમાં દરેક ઠેકાણે લંબાયેલા છે તેને જ્ઞાનતંતુના તારો અથવા નરવ (nerves) કહે છે.

જ્ઞાનતંતુ અથવા રગ (nerves) શરીરના અવ્યવેમાં આ રગો યાને જ્ઞાનતંતુઓ સાથે આપણને ઘણુંજ કામ છે. વિચાર શક્તિ આ રગો મારફતેજ દરેક ઠેકાણે શરીરમાં અસર કરે છે. રાજા જેમ ન મનો એસી રહી, પારલામેન્ટ મારફતે આખું રાજ્ય ચલાવે છે, તેમ આત્મામાં શરીરનો રાજા છે. વિચાર શક્તિ એ તેનો મુખ્ય પ્રધાન અને જ્ઞાનતંતુઓનાં ચક્રો (Phreno-nerve centres) રાજ બંધારણનાં બુદ્ધાં બુદ્ધાં ખાતાંઓ. તથા જ્ઞાનતંતુઓ (nerves) પારલામેન્ટના મેમ્બરોના જેવો ભાશ આપે છે. જે જગ્યાએ શરીરમાં ગતિ બંધ થઈ અથવા કાંઈ નુકસાન થવાથી વ્યાધી થાય છે, ત્યાં આત્મામાં, વિચાર શક્તિ મારફતે, તે તરફનાં જ્ઞાનતંતુઓને ઉશકેરી ગતિ પ્રબળ કરે છે, તેથી દરદો આજ્ઞા થાય છે. દાખલા તરીકે શરીરના કોઈ ભાગપર એક ટાંચણી ભોકવાથી જે દુઃખ થાય છે, તે જગ્યનો દોરાશી તાર, તે જગ્યાએ ટાંચણી ભોકાવાથી તુરંત પોતાને થયેલાં નુકસાનનો સંદેશો અથવા ખબર, જ્ઞાનતંતુ મારફતે ભેજીમાં પુગાડે છે, ત્યારે આપણે જાણ્યે છીએ કે ટાંચણી ભોકાઈ અને ઇજા થઈ છે.



ચીત્ર ૪૫.

સુચી ચક્ર.
So



The Nervous System.

એ દોરાઓ તારના સદેસા પુગાડનારા જ્ઞાનતંતુઓ (nerves) શરીરના આખા ભાગમાં દરેક જગ્યાએ પંથરાયલા છે, તેથી ન્યારે ટાંચણીની અણી તે જગ્યાના જ્ઞાનતંતુને લાગે છે, ત્યારે ત્યાં એક જાતની લાગણી (vibration) થાય છે તે ભેજમાં વિજલીક ઝડપે જમને વિચાર શક્તિને ઉશકેરે છે, તેથી લાગણીની અસર માલમ પડે છે. એ રંગો અથવા જ્ઞાનતંતુઓ (nerves) શરીરમાં દરેક ભાગપર છે, તેનાં બે મુખ્ય મઠકા છે. એક તો **લેજી** અને બીજાને **સોલર પ્લેક્ષ** (solar-plexus) કહે છે. લેજીનો સંબંધ આપણે આગળ જોઈ ગયા છીએ તેમ આ સૂર્ય ચક્ર=(સોલર પ્લેક્ષ) (solar-plexus) દુતીની પછવાડે, જ્ઞાનતંતુઓના જાલી કામના જેવું બનેલું છે, જે માટે શરીરિક શાસ્ત્ર (Physiology) માં કરો પુરતો ખુલાસો મલતો નથી, પણ **મેનટલ સાયનસમાં** તેને ઘણું ઉપયોગી ગણ્યું છે. એ સૂર્ય ચક્ર આપણી મુંબઈની **તેલેફોન એક્ચેન્જ** (Telephone Exchange) ના જેવું કામ કરે છે. શરીરના દરેક ભાગના જ્ઞાનતંતુઓનું સાધન હયાં છે, જેથી પહેલે હયાં ખબર આપ્યા પછી, બરડાના કાંઠા વાટે તે ભેજ પર સદેસા પુગાડે છે. માનવીની **જીવન શક્તિનું** મુખ્ય મથક (reservoir of energy) હયાંજ છે, કે ન્યાંથી રંગો મારફતે (vital energy) જીવન શક્તિ દરેક ઠેકાણે પુરી પાડવામાં આવે છે. ભેજ માહેલા એ જ્ઞાનતંતુના દોરાઓ મારફતે **જીવન શક્તિ** (vital force), હૃદય, ફેફસાં, કલેજાં, પગ, હાથ, વીગેરે દરેક અવ્યવેાપર પોતાના હુકમો મોકલે છે, તે પ્રમાણે તેઓ પોતાની ગતિની ઝડપમાં તથા હીલચાલમાં ફરક કરે છે. જ્ઞાનતંતુનું મુખ્ય કામ વિચાર શક્તિના સદેસા શરીરના દરેક અવ્યવેા તથા ભાગોપર પુગાડવાનું છે, તેમજ જીવન શક્તિ (vital force) પણ તેજ રંગો મારફતે પુરી પાડવામાં આવે છે. બરડાના કાંઠામાં પણ જ્ઞાન તંતુઓનો મોટો જથ્થો સમાયલો છે, તથા ત્યાં જીવન શક્તિનો મોટો પ્રવાહ ચાલુ છે, કે જે ફેફસાં, હૃદય, પાચણ શક્તિ, કલેજાં વીગેરેનું ચૈતન્ય પુરું પાડે છે. શરીરમાં કેટલીક વખતે પણ પળમાં મોટો ફેરફાર થઈ જાય છે, તે સર્વ

આ જ્ઞાનતંતુઓનેજ આભારી છે. ભેજાંની પાછલનો ભેજાંનો નીચલો ભાગ જેને નાનું ભેજું કહે છે, કે જેમાં માવા જેવી એક અર્ધ નક્કર પ્રવાહી છે, જેનું કામ સ્નાયુઓને ઉધારવાનું છે. ભેજાંના ઉપલા ભાગમાં જે જ્ઞાનતંતુઓના ચક્ર (nerve centres) છે (જુવો પ્રકરણ ૧૩માંમાં ફેનોલોજી) કે જેમાં વિચાર શક્તિ, ધુધી, તથા ઇચ્છા શક્તિ વસે છે, તે આખાં શરીરપર પોતાની હકુમત કરી શકે છે, તથા ઇચ્છા શક્તિના જોર મારફતે, જગતમાં વસ્તુ ચૈતન્ય (intelligence) આકર્ષીને પોતાના શરીરની બાહરની ચીજોપર પણ પોતાની હકુમત કરી શકે છે. (જુવો ચીત્ર ચોથું).

આ પ્રકરણમાં શરીરમાં દરેક અવ્યવોને લગતી, થોડુંક જ્ઞાન લેવા જોગ બાબદો દુકમાં સમજવી છે, જે ઉપર મેનટલ હીલર (Mental Healer) અથવા માનસીક વૈદ યાને ફક્ત વિચાર શક્તિ મારફતે દરેકો સાજાં કરનાર માનવીએ પુરતું ધ્યાન આપવાની જરૂર છે, તેમજ સાધારણ માનવીને પણ એ બાબદના જ્ઞાનથી મોટો ફાયદો છે.

અદભુત માનસીક શક્તિ શું છે, કેવી છે, જગત સાથે કેવો સંબંધ ધરાવે છે, દરેકો સાજાં કરવાની વિધાઓની સરખામણી તથા તેની સફેદ અને કાલી બાલુઓ તથા શરીરીક અવ્યવોની તપાસ પછી દરેકો સહેલાઈથી કેમ પારખવાં તે મોટે સેહેજ વિવેચન કરીશું.

DIAGNOSING SIMPLIFIED.

દરદો પારખવાની સહેલ રૂઢી.

“Stomach affects the blood circulation, which is the fundamental cause in many disorders and all inflammatory diseases. It congests the various organs and causes disorders.”

દાક્ટરી વિધામાં ૫૦૦૦થી પણ વધુ જાતનાં દરદો જાણીતાં થઈ ચુક્યાં છે, અને દીન પર દીન નવાં નવાં દરદો, અને તેનાં વિચીત્ર નામો જાહેરમાં આવતાં જ નય છે, અને જેમ દાક્ટરી વિધા આગળ વધતી જાય છે તેમ તેમ દુઃખ દરદોમાં પણ વધારો જ થતો જાય છે. અસળ દાક્ટરી વિધાની શરૂઆતમાં દરદો ઘણાં થોડાં જણાયલાં હતાં, અને દરદોથી નીપજતાં મરણોનું પ્રમાણ તે વખતે ઘણું થોડું હતું. પણ હાલમાં તેથી તદ્દન ઉલ્લટો જ મામલો આપણે જોઈએ છીએ. દાક્ટરી વિધામાં દરદો પારખવાની ઘણી રીતો તથા હુથીયારો છે, અને તે ખરેજ માનવીની બુધ્ધી બળના અદ્ભુત નમુનાઓ તરીકે આપણે માનની નજરથી જોઈ જાણી વાપરીએ છીએ. મેનટલ હીલીંગ (Mental Healing) યાને ફક્ત વિચાર શક્તિના જોર મારફતે દરદો સાજાં કરવાની વિધ્યામાં દરદો ઘણી જ સહેલ રૂઢીથી પારખવામાં આવે છે. દાક્ટરી વિધામાં જે નામો દરદોને જુદાં જુદાં આપવામાં આવ્યાં છે, તે કાંઈ ખુદ દરદો નથી, પણ મુખ્ય અવ્યવસ્થા (vital organs) દરદ થવાથી, જે હાલત શરીરમાં થાય છે, તે હાલતને (conditions) દરદ તરીકે ખીલાણવામાં આવે

છે, અને તેને તેપરથી નામ આપવામાં આવે છે, જેથી દરદોની સંખ્યા હજારોની થઈ ગઈ છે, અને તે પારખવાને તથા પીછાણવાને ધણી ભુલથાપ ખાવી પડે છે, અને તેમ થતાં દરદની પીછાણ નહીં થવે, ખીણ જાતની દવાઓ આપવાથી, એક અંધારા ઓરડામાં ગોલી છોડવા જેવું પરીણામ નીપજે છે. જો ગોલી બરાબર ધારેલી જગ્યાએ વાગે છે, યાને દવા જો બરાબર પારખેલાં દરદ માટેનીજ હોય છે, તો તુરત ધારેલી અસર કરી દરદને સાલું કરી શકે છે. પણ જો ગોળી બંદુકમાંથી છુટતાં, ધારેલી જગ્યાએ લાગવા બદલે ભલતી જગ્યાએ વાગે છે, યાને દરદની પીછાણ બરાબર નહીં પારખવાથી આપેલી દવા, જો તેજ કારણ માટેની નથી હોતી તો, તે ખીજા અવ્યવોપર અસર કરી, દુઃખ સાલું કરવાને બદલે ખીજું દુઃખ ઉત્તપન્ન કરે છે, એટલે એકની જગ્યાએ બે દરદ થાય છે, અને તે નહીં પરખાવાથી ત્રીજું એમ સામતાં દરદો (complicated diseases) થાય છે. એમ મુખ્ય ભાગે ભુલો થાય છે, એ વાંચનાર સારી રીતે સમજી શકશે. અલખત, માનવી ભુલને પાત્ર છે. ગમે તેવો શીલસુષ્ક કે વિધવાન પોતે ભુલ કરે છે, એ બનવાજોગ છે. હવે મેન્ટલ હીલીંગ (Mental Healing) થી દરદ સાજાં કરનારાઓને એવી ભુલ કરવાનો ધણો સંભવ રહેતો નથી. દાક્ટરી વિધાના હજારો નામનાં દરદોનો તે ખ્યાલ વતીક રાખતો નથી, તે તો પોતાની વિધ્યાના શીક્ષણ મુજબ ફક્ત છવન શક્તિ આપનારાં પાંચ મુખ્ય અવ્યવો જેવાં કે હૃદય, ક્ષેત્ર, હોજરી તથા પાચન શક્તિ, ગુરડા, બરદાની કરોડ અને લોહીનો ફેરાવો એટલીજ બીજોપર ધ્યાન આપે છે. દરેક દરદને જુદાં જુદાં નામ આપવાને બદલે તે સાદી રીતે ગુરડાનું, છાતીનું, પેટનું કે લોહી વિકારનું દરદ એવી રીતે ઓલખે છે, અને તે પ્રમાણે તે દરદનું કારણ રૂપ જે અવ્યવ હોય, તેનેજ સાલું કરવાની કોશિષ કરે છે. વધી તેને દવાની માફક અસર કે ઉલટી અસર (counter effect) થવાનો સંભવ નથી, કારણકે તે દવામાં ફક્ત કુદરતી ચૈતન્ય (the force or the intelligence) અથવા આત્મીક શક્તિ (the Psychic force), પોતાની વિચાર શક્તિ (the

mind) અને ઇચ્છા શક્તિ (the will-power) મારફતે આકર્ષીને દરદવાલા લાગનું મંડ થયતું ચૈતન્ય, દરદીનીજ જીવન શક્તિ (vital force) મારફતે પાછું સજીવન કરે છે, તેથી દરદ સદાનું નાબુદ થાય છે.

કે.ઈ કહેશે કે જ્ઞાનતંતુઓને વિચાર શક્તિ સાથે સંબંધ છે, તેથી તેને લગતાં દરદો (nervous disorders) વિચાર મારફતે ઉપર કેહવા પ્રમાણે સાજાં થઈ શકે, પણ અવ્યવોને લગતાં દરદો (organic diseases) એવી રીતે સાજાં થાય એ રૂયતું નથી. દાક્ટરો પહેલે તો એ બન્ને જાતનાં દરદો બલકે કોઈપણ જાતનાં દરદો વિચાર શક્તિથી સાજાં થાય, એ બાબદ કબુલતા હતાજ નહીં, પણ ખાત્રી થવે તેઓ જ્ઞાનતંતુઓના દરદ માટે કબુલવા લાગ્યા, પણ અવ્યવોના દરદો માટે (organic diseases) હજી પણ ગુચવણમાં છે. તેઓનું નીચલી બાબદ પર ધ્યાન ખેંચી ખાત્રી કરશું. હું આખી જગત અને શરીરીક જગત સાથનો સંબંધ વિચાર શક્તિને કેવો છે, તે કુદરતી કાયદાઓ અને નિયમોને આધારે બતાવી ગયો છું. પણ હવે દાક્ટરી વિધાની નજરથી આપણે તેની તપાસ લઈએ. વિધવાનો અખતરા અજમાવી નીચલી સાલદત પુગી પાડે છે.

“The **mental factor** is present in some way or other in **all functional as well as organic diseases**. We have examples of the mind as a causal factor in most organic diseases.”

બીજે શેલસુર કહે છે કે:—“I would desire this evening to lay down and to enforce this a principle that is, I think not sufficiently and often not at all, considered in practical medicine and surgery. It is founded on physiological basis, and it is of highest practical importance. The principle is that the **brain cortex**, and especially the **mental cortex**

has such a position in the economy that it has to be reckoned with more or less as a **factor** for good or evil in all diseases of every **organ**, in all **operations** and in all **injuries**.”

મનનો તત્વ દાક્ટરી વિધાએ સ્વિકાર્યો નથી, પણ ઉપલા વિધવાનોના મતને આધારે, દરેક અવ્યવોનાં દરદોમાં મનનો તત્વ અગત્યનો લાગ બળવે છે, એમ તેઓ હવે શોધી કાઢવા લાગ્યા છે, કે “Intellect appears to influence the vascular tissues most ; emotion the glands and organs, specially the heart, and the will the so-called voluntary muscles.”

બુધ્ધી બળ નસો અને લોહીના લાગપર, મનનાં બુરસાઓ શરીરીક અવ્યવો તથા પાચન કરનારી પ્રવાહી ઉત્તપન્ન કરનારી ગાંઠોપર, અને ઈન્ડિયાશક્તિ સ્નાયુઓપર અસર કરે છે, યાને સામતી રીતે જોતાં દરેક જ્ઞાનતંતુઓને લગતાં દરદો (functional diseases) અને અવ્યવોને લગતાં દરદોમાં (organic diseases) વિચારશક્તિ મોટે ભાગે લાગવગ ધરાવે છે. શરીરમાં એવો ટ્રાઈ અવ્યવ અથવા લાગ નથી કે જ્યાં જ્ઞાનતંતુઓ હોતાં નથી, અને જ્યાં જ્ઞાનતંતુઓ છે, ત્યાં વિચારનો પ્રવાહ જીવન શક્તિને (vital force) લઈ જઈ શકે છે, એવી રીતે જ્ઞાનતંતુ અને અવ્યવોના દરદો સાબં થઈ શકે છે.

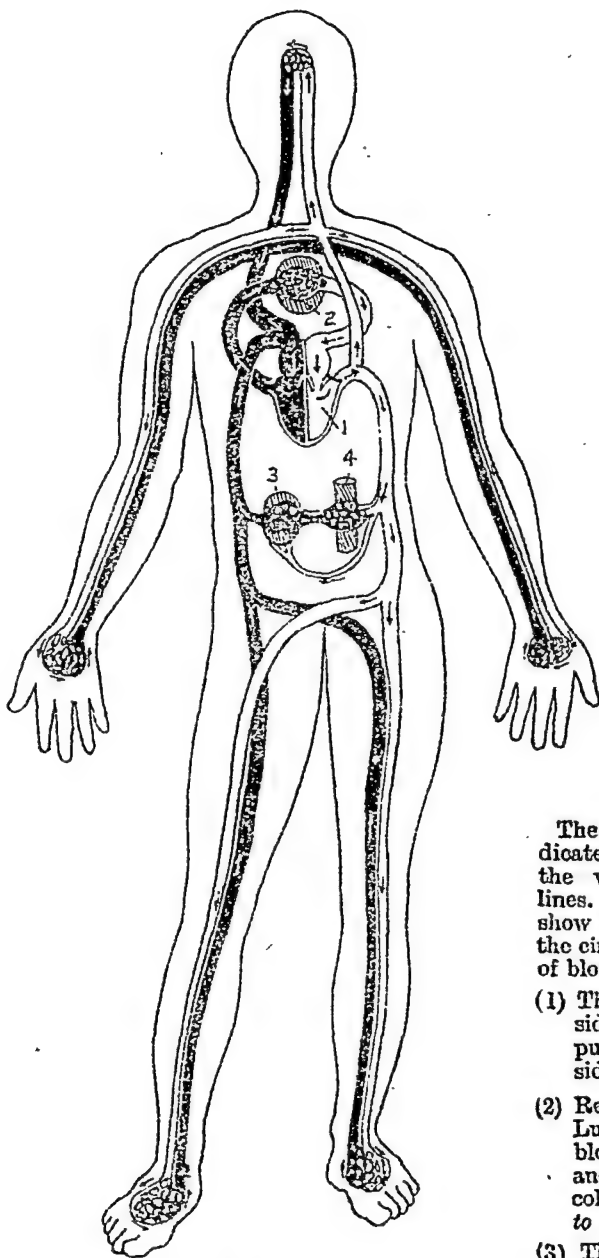
એ પ્રમાણે મેનટલ હીલર (Mental Healer) ઉપલી સાહદતોને સંપુર્ણ વિશ્વાસથી બાળે છે તથા માને છે, તેથી તેનામાં દરદ સાબં કરવાનો અખુત વિશ્વાસ હોય છે. હવે મેનટલ હીલીંગની વિધા (mental healing) દરદો ઉત્તપન્ન કરવાનાં મુખ્ય કારણોમાં અજીર્ણ, ખરાબ પાચનશક્તિ, લોહીના ફેરવામાં અડચણ, વિગેરેને ગણવામાં આવે છે. સોએ પંચાણું દરદો અને દર ૨૦ દરદે ૧૯ દરદો ઉત્તપન્ન થવાનું કારણ હોજરીનો ખગાડો (stomach disorder) છે. એ અવ્યવ હોજરી (stomach) કેવી રીતે દરદ ઉત્તપન્ન કરે છે,

તથા દરેક જાતનાં દરદોનો મુખ્ય ભાગ શરૂઆતમાં, હોજરીના અગાડાથી કેમ થાય છે, તથા મુખ્ય દરદો જેવાં કે, માથાનો સોજો (Inflammation of the head), માથાનો દુઃખાવો (Neuralgia), તથા ખીજાં માથાને લગતાં અનેક દરદો, કાનનો દુઃખાવો, આંખનો સોજો, ગલાનાં દરદો, સલેખમ, થંડા પગ, શીફરૂં, કેટલીક જાતનું દીવાનાપણું, સંધીવા, લોહીનું સુકાઈ જવું (Anemia), ગુરડાને લગતાં દરદો, ફેફસાનો સોજો (Pneumonia), ખહી, ઓરતોને લગતાં દરદો, અતેસાર, મરડો, કમ્મરનો દુઃખાવો, કમતાકાતી, અને એવાં ખીજાં હજારો દરદોની શરૂઆત કેમ થાય છે, તથા એ દરદોની પહેલી ઉત્પત્તીનું ખીજ હોજરીથી કેમ રોપાય છે, તે અનુક્રમે નીચે દરશાવીયું છે, જેનો અભ્યાસ કરવે દરદો પારખવામાં ઘણીજ સહલતા થઈ પડે તેમ છે.

માથાના ઉપલા ભાગોમાં અને માથાંથી ગળાં સુધીમાં થતાં દરદોમાં લોહીનો ફેરાવો (Blood circulation) મુખ્ય ભાગ બન્યો છે. તેમજ ખીજાં દરદોમાં પણ જ્ઞાનતંતુઓની રગો (Nerves) પોતાનું કામ મંડ થવાથી, તે તરફનો લોહીનો પ્રવાહ પોતામાં ફેરફાર થવાથી, અથવા ગરમી સરદી ઉત્તપન્ન થવાથી દરદ ઉત્તપન્ન કરે છે. માટે લોહીનો ફેરાવો (Blood circulation) મુખ્ય ભાગે હોજરી (Stomach) પછી કારણરૂપ છે. એ કેમ થાય છે તે તપાસીશું. દરેક જાતનો સોજો (Inflammation) થવાનું કારણ એ છે, કે જે જગાપર સોજો થયો હોય, તે જગાપર લોહીનો ભાગ ઘણા પ્રમાણમાં હોય છે. એમ થવાનું કારણ હોજરીમાં જતો ખોરાક જે બરાબર આવવામાં આવતો નથી, અથવા અચ્ચીક પદાર્થ ખાવામાં આવે છે, તો તે હોજરીમાં જઈ ત્યાંથી આગળ વધી તે પાચન થઈ શકતો નથી, જેથી ત્યાં તે પડી રહે છે, તે વળી એ ચાર કલાક પછી ખાવામાં આવતો ખોરાક, તેમાં જઈ ઉમેરાય છે, જેથી પેલો તાજો ખોરાક અને અરધો પાચન થયેલો આગલો ખોરાક, એક સાથે મલવાથી બધું અચ્ચીક થઈ પડે છે, તે તેમાંથી એક જાતની હવા (Gas or Vapour) નીકળે છે, જેથી ઓડગાર આવે છે. કેટલીક વખતે એ

પવન અથવા હવા ઝાઝવાતે નીકલી જાય છે, ત્યારે ક્ષેત્રપરનો ભાર ઓછો લાગે છે. ત્યારે એ હવાને શરીરમાંથી કાઢી પાણુ રસ્તે બહાર નીકલવાનો રસ્તો મલતો નથી ત્યારે હોઝરીમાંથી બહાર પડી જવા માટે જોશ કરે છે, તે જોશ સાથે પવન (Gas) છાતી અને પેતની વચ્ચે જે પરડો (Diaphragm) છે તે સાથે જોશભર અદલાય છે, જેથી એક દમણુ માફક તે પરડી જોસમાં હીલે છે, જેથી તે હૃદય (Heart) ના નીચલા ભાગને જોસમાં અથડે છે, તેથી હૃદય માંહેલું લોહી, ધોરી નસો (Arteries) વાતે જોશઅંધ બહાર પડે છે, જેથી હૃદયમાં ઘણા ધપકારા થાય છે, શરિર ગરમ થાય છે, અને લોહી જોશઅંધ માથાં તરફ ધસે છે. હવે લોહીનો ફેરાવો (Blood circulation) ચીત્રમાં દેખાડવા પ્રમાણે માથાંની દાખી બાલુએથી ઉપર ચઢી જમણી બાલુએથી નીચે ઉતરે છે, ને ત્યાંથી શરીરના બીજા બધા ભાગો તુલીક જધને નસો (Veins) વાતે પાછું હૃદયના ઉપલા ભાગમાં આવે છે. (જુવો ચીત્ર પમું.)

હવે હૃદય માંહેથી નીકલેલો લોહીનો જોશઅંધ પ્રવાહ માથાપર ધસારાઅંધ ચઢી જવાથી, આંખ, નાક, કાન, દાંત, ગળાં વગેરે અવ્યવોપર લોહી લઈ જનારી બારીક નસોમાં, હવાના દબાણથી તે જોશમાં વહેતું લોહી જલદીથી પસાર થઈ શકતું નથી. જેમ એક પ્રવાહીથી ભરેલી બાતલીમાં હવા નહીં હોવાથી, તેને એકદમ ઉલતી કરવાથી હવાના દબાણો તે માંહેલી પ્રવાહી બાહર પડતી નથી, તેવીજ રીતનાં હવાના દબાણથી લોહી અટકી રહી, ઉપલા અવ્યવોપર જામી જાય છે, ત્યારે તે અવ્યવને લગતો સોજો થાય છે, જેપરથી આંખનો, કાનનો, કે ગળાંનો સોજો એમ દરદોને નામ આપવામાં આવે છે. જેમ લોહીનો ધસારો જોશમાં દોડે છે, તેમ પેલી હોઝરી માંહેલી હવા (Gas) તેનો જોશ ચાલુ રાખે છે, તેથી હવાના દબાણને લીધે લોહી બારીક નસો તરફ અટકે છે, જેથી શરીરના નીચલા ભાગો ટુંડા થાયછે, ને ઉપલા ભાગોમાં બેશુમાર ગરમી ઊત્તપન્ન કરે છે. માથાનો સંધીવા અથવા સખત દુઃખાવો



The Arteries are indicated by white lines, the veins by black lines. The arrows show the direction of the circulation or flow of blood.

- (1) The Heart—right side contains impure blood, left side pure blood.
- (2) Represents the Lungs, where the blood is purified and changes its colour from blue to red.
- (3) The Liver.
- (4) The Intestines.

ચીત્ર પદ્મ.

બ્લડ સરક્યુલેશન.

R. E. P.

(Nuralgia) પણ એજ મુખ્ય કારણને લીધે છે, કે જેની શરૂઆત પહેલે હોજરી (Stomach) થીજ થાય છે, ને પછી તે અવ્યવે એવા બગડી જાય છે કે કેમે કરી સુધરતા નથી, અને માનવીની જીંદગી વચર્ય થઈ પડે છે, અને એવી રીતે દરેક દુઃખોનો પાયો રોપાય છે, તદ્દલીના ઉપલા ભાગપર દુઃખાવો થાય છે, નજલો થાય છે, પુષ્કલ ખોરાક ખાવા છતાં ભુખ લાગ્યા કરે છે, અને ખાવાથી દુઃખ વધતુંજ જાય છે. તાવ અને જ્વર ઉભી થાય છે અને લોહીનો ફેલાવો બધે બરોબર ચાલતો નહીં હોવાથી, જ્ઞાનતંતુઓ, રંગો, નસો, અવ્યવો, સ્નાયુઓ, પોતાના પોષણને માટેની જીવન શક્તિ (Vital force) મેલવવાને વલખાં મારે છે, તેઓને જીવન શક્તિ સંપૂર્ણ રીતે મલતી નથી, તેથી તેઓમાં હુલ્લક જાગે છે, નાતવાન બનતાં જાય છે, અને માનવીનું તંદરૂસ્ત શરીર તેની એક સાદી ભુલ, અથવા જીભના સ્વાદને લીધે ખાધેલા અશ્ચીક પદાર્થને લીધે, હોજરીથી (Stomach) તેમાં અજીરણ ઉત્પન્ન કરી જીંદગીનું સત્યાનાસ વાલે છે. કોઈ કહેશે બધાં દરદો કાંઈ એમ થતાં નથી, પણ હું હીમતથી કહું છું કે અકસમાત વાગવાથી, અથવા જખમ થવાથી, જે દરદો થાય છે, તે સીવાય ભીતરનાં અનેક દરદનો શરૂઆતનો પાયો હોજરી, અજીરણ અને બગડેલું તથા અનિયમીત બનેલું લોહીનું સરકયુલેશન (Blood circulation) છે. આપણે દરેક દરદની શરૂઆત કેમ થાય છે, તે અનુક્રમે ખુલાસો કરી તપાસીશું.

કલેજનાં દરદો (Liver disorders)—દરેક જીવનના માંથાં, મોઢાં અને ગળાંના દરદોમાં જેમ લોહીનો ફેરાવો (Blood circulation) અનિયમીત થવાથી વ્યાધી યાને દરદ અથવા સોજો થાય છે, તેમ કલેજનાંપર પણ અનેક જીવનની વ્યાધી થાય છે. કલેજનું ખોરાક પાચન કરનારો અવ્યવ છે, અને શરીરના બીજા અવ્યવોમાં સર્વથી મુખ્ય છે. જે કલેજનું કામ કરીને ખોરાકનો પોષણવાલો તત્વ લોહીમાં બનાવે નહીં તો પછી હૃદય જેવું અગત્યનું અવ્યવ પોતાનું પોષણ ક્યાંથી મેલવી શકે, માટે આ શરીરનો અવ્યવ કલેજનું

(Liver) દરદો ઉત્તપન્ન કરવામાં મુખ્ય ભાગ બળવે છે. ક્લેન્નને લગતાં દરદો પારખવાની નિશાન એ છે જે, ક્લેન્નનું ભારી થવું, તેમાં સેહેજ ચાતુ નરમ દુઃખાવો, થવો, જમણું ખભામાં આગળ કે પાછલ મુળ મારવી, ખોરાક ખાધા પછી ક્લેન્ન પર ભાર પડ્યો હોય તેવો બોળો માલમ પડવો, સ્વાદનું બદલાઈ જવું, જીભ પર ઠરો બાઝવો, સાધારણ માથું દુઃખવું, ઘણીજ ઉંઘ આવવી અથવા તો ખીલકુલ ઉંઘ આવવી નહીં વીગેરે અશ્ચર્યક સ્થિતિ એકી વખતે દરદીને થાય છે, અથવા કોઈ વખત એ માંહેલી કેટલીક નિશાન વધારે જોશભરૂપમાં પ્રગતી નીકલે છે, કે જેથી ક્લેન્નનો સોળો, અને ખીન્ન ક્લેન્નને લગતાં દરદો થયલાં જણાય છે, કારણ કે તેમાં ખુદરતનું આકર્ષણ (The force-the intelligence) ઘણુંજ ધીમું ચાલે છે. શરીરના અવ્યવેશમાં હૃદય એક તેજ ઘોડા માફક છે કારણ કે જરાપણ શરીરમાં લુસ્સો (Emotions) થવે અથવા જરાકપણ તે જગ્યાએ આંચકો વાગતાં, ઝડપમાં ચાલવા માડે છે, પણ ક્લેન્ન (Liver) તેથી ઉલટીજ રીતે એક ગધેડાં કરતાં પણ વધુ હડીલું ને નાફરમાન છે, કે જેને તમે ઘોંક ઘોંક કરવા છતાં તે આકર્ષતું નથી, માટે ક્લેન્નના દરદોનો ઇલાજ (Treatment) પ્રકરણ ૮માંમાં જણાવ્યા પ્રમાણે કરવા અગાઉ, એ અવ્યવેશ સેહેજ હાથ વડે ચોળવું અને ત્યાર પછી ઇલાજ (Treatment) અજમાવાની જરૂર છે. તેમજ આ પ્રકરણમાં જે તદ્દસતી જલવવાનો ઇલાજ લખ્યો છે, તે ક્લેન્નને ઘણું ચૈતન્ય આપનારો છે. ઇન્સોમનીયા (Insomnia)—રાતના ખીલકુલ ઉંઘ નહીં આવવી અને જીવ ઘણો બેચેન બને છે, તેને ઇન્સોમનીયા (Insomnia) કહે છે. એ દરદનું મુખ્ય કારણ અજીર્ણ છે. ઉપર દરદાવ્યા પ્રમાણે લોહી ભેન્ન પર પુર જોશમાં જઈ ત્યાં વાસો કરે છે, જેથી ભેન્ન અશાંત થઈ જઈ એટલું તો તપે છે, કે જેથી માનવી ઉંઘી શકતો નથી.

થંડા પગ (Cold feet)—આ દરદ આખી દુન્યામાં વસ્તી માનવીની ઓઝાદમાં સોએ ચાલીસ આસામીઓને હોય છે. દાકતરો

તેમજ ખીજઓ વખતે એ દરદને દરદ તરીકે ગણતા ન હોય, અને તેઓને એનું કારણ હોજરીની અશાંત હાલત (Stomach troubles) તરીકે ધ્યાનમાં નહીં ઉતરતું હોય, પણ હું અનુભવપરથી એટલું જ કહીશ કે લોહી માથાં તરફ ઉપલાં કારણોને લીધે રોકાયેલું કે અટકેલું હોય છે, કે તે પગો તરફ આવી શકતું નથી, અને એ દરદને ચાલુ રાખવાથી ઘણા ગંભીર પરિણામો નીપજે છે.

છાતીના દરદો ઘણી જાતનાં હોય છે, તેમાં મુખ્ય હૃદયને લગતાં હોય છે, તે થવાના કારણો મનના જીવસા (Emotions) અથવા તો અજીર્ણ હોય છે, ફેફસાને લગતાં દરદો (Lung troubles,) જેવાં કે ફેફસાંનો સોજો (Pneumonia) વીગેરે દરદો લોહીના અનિયમીતપણાને લીધેજ થાય છે, અને એ દરદોની શરૂઆતનું મુખ્ય કારણ અજીર્ણ અથવા હોજરીનો ખગાડો છે, કે જેથી લોહી ખરાબર એ ભાગો તરફ ફરતું નથી, તેવામાં ઠંડકવાલી ચીજો ખાધાથી કે સરદી લાગવાથી લોહી અંધાધ જઈ એ દરદો થાય છે. ખહીનો રોગ (Consumption) એ એક જાતનો સોજો છે, લોહીના સરકયુલેશનનું એ એક ખીણું કારણરૂપ છે, એમાં ચાલુ આરધગી યાને ધીમે તાવ, પરસેવો, અતેસારની માફક ચાલુ અજીર્ણથી આવતો ઝાડો (Diarrhoea) તથા ધાત પાતડી થઈ જાય છે, ફેફસાંમાં સોજો લાગુ પડી ત્યાંનો ભાગ ખરાબ થઈ કાઢવા માંડે છે, તેમાં પણ જેવો પદાર્થ પાકે છે, અને એ પ્રમાણે દુઃખ સાદા થાંસા (Common cough,) અથવા સેહેજ સરદીથી શરૂ થાય છે, અને ધીમે ધીમે આગળ વધી એવું રૂપ પકડે છે, કે જ્યારે એ દરદ માલમ પડે છે ત્યારે તે પોતાના ઘણાં જ ગંભીર પ્રકારમાં જ નહોતર થાય છે. એ સર્વનું મુખ્ય કારણ (Fundamental cause) શું છે? ફક્ત હોજરીનો ખગાડો (Stomach disorder) પહેલે અજીર્ણ પછી, તેથી સરડી થવી, સરડીમાં પવન લાગતાં જાતીની નહીં અને ફેફસાંનાં નાળુક ભાગોપર લોહીનું ગંઠાવું (Congestion) તેથી ત્યાં લોહીનો ચાલુ રસ્તો અંધ થવો, પણ પાકવું, કાઢવું અને નાશ પામવું એ સર્વ સાચી? માનવીની શરૂઆતની જીવન પરિણામ છે.

સ્ત્રીઓને લગતાં દરદો (Female troubles)—સ્ત્રીઓનાં દરદો મુખ્ય કરીને સોજનાં દરદોની (Inflammation) માફક હોય છે. માસીક માંદગી વખતે લોહી તે માર્ગમાં (Ovaries) ગંદાઈ જવાથી, પસાર થતું નથી, તેથી દુઃખાવો થાય છે, અને તે ઘણું કરી માસીક માંદગીની આગમન થાય છે. ઝાડાની કબજાયાતને લીધે તથા ખીજ હોજરીની અવ્યવસ્થાને લીધે, હીસતીરીઆ તથા ખીજનું દરદો પણ થાય છે. અને એ સર્વતું મુખ્ય કારણ અજીર્ણ, અને હોજરીનો બગાડો (Stomach) હોય છે.

ગુરડા અને પીસાબને લગતાં દરદો (Urinal and kidney troubles) ગુરડા, પીસાબ, અને મુત્રાશય (Bladder) ને લગતાં દરદો એ ત્રણે અવ્યયોપર સામતી અસર કરે છે. આપણે સત્યને આધારે તપાસીશું તો શરીરમાં એવો કોઈ અવ્યવ નથી કે જે પોતાની મેજે મંડ થઈ જાય, કે ત્યાંસુધી તેને આપણે આપણા ખોરાકથી, વિચારથી કે વપડાસથી અનિયમીત ચલાવ્યે અથવા બગાડીએ, ત્યાંસુધી તેમાં કંઈપણ બગાડો કે દરદ થતું નથી. ખોરાકમાં અઝીક પદાર્થ માહેલું જેર પીસાબમાં આવે છે, ત્યાંથી તે મુત્રાશય (Bladder) ના ડુકડામાં જાય છે, તે જેરની ગરમી ત્યાંની પાતલી ચામડીપર અસર કરે છે, તે જેરમાંહેલી આસીદ ગુરડાની માહેલી બારીક નળીઓમાં ગંદાઈ જાય છે, લોહીનો પ્રવેશ ત્યાં બરાબર થઈ શકતો નથી અને એવી રીતે તે એ દરદો ઉત્તપન્ન થાય છે, એમાં પણ મુખ્ય કારણોની શરૂઆત હોજરી (Bladder) છે.

“There is no organ within the human economy that does not receive its orders, labor and food from the stomach. The stomach is to the other organs, what the steam and boiler is to the engine.”

જેમ ઇનજીન ચલાવાને માટે બોઇલર અને સ્ટીમની જરૂર છે, તેમ શરીરની ગતિ ચાલુ રાખવાનો અવ્યવ હોજરી અને

પાચન શક્તિ છે. શરીરનો કોઈ પણ અવ્યવ એવો નથી કે જે પોતાનું પોષણ હોજરી (Stomach) સીવાય કોઈપણ બીજા અવ્યવથી મેળવી શકે.

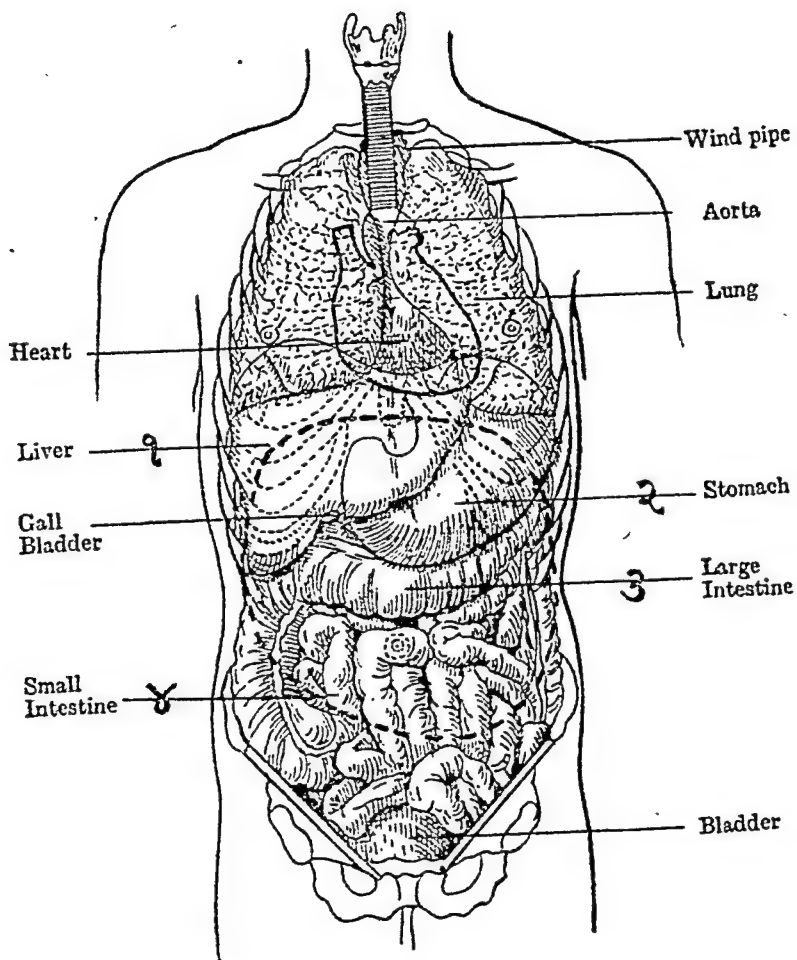
એ પ્રમાણે દરદો સીધી અથવા આડકતરી રીતે લોહીના બગાડ (Blood disorders) તથા હોજરી અને પાચનશક્તિના (The stomach) બગાડથીજ પોતાની શરૂઆત કરે છે, અને એક વખત શરૂઆત થઈ ચુકી, કે ધીમે ધીમે અથવા કુદરે ભુરે દરદો એક પછી એક દેખાઈતાં અથવા ભીતરમાં થતાં જાય છે, અને જ્યારે તેનું મીશ્રણ (Complicated) થઈ જાય છે, ત્યારેજ માનવીને ગંભીર માંદગીનો ખ્યાલ આવે છે. તોપણ તે પોતાની મુખ્ય ભુલ (Fundamental error) જોઈ શકતો નથી, પણ સાબે થતાં, પાછી તેજ ભુલ કરે છે, અને પાછો મક્કિ પડે છે, એમ જીંદગીમાં અવાર નવાર થયા કરે, અવ્યવો ઢીલાં પડી જાય છે, તેઓનું જોર નરમ પડી જાય છે, અને નાકોવતી ઉત્તપન્ન થાય છે, બાંધો નળજો પડે છે, અને અંત જલદી આવે છે. તેઓના તેવા બાંધાને લીધે, તેઓના ફરજંદો પણ તેવાંજ નળજાં અવતરે છે, એ પ્રમાણે ઓલાદ, પેઢી દર પેઢી માનવીઓ નળલા, નાતવાન અને રોગી થતાં જાય છે.

આ પ્રકરણમાં દરદો કેમ પારખવાં, તેઓનું મુખ્ય કારણ શું છે, તે સર્વ ખુલાશો બનતી રીતે કરવાની કોશિષ કરી છે. હવેના પ્રકરણમાં મેનટલ હીલીંગ (Mental healing) યાને એ દરદો સાબં કરવા માટે વિચાર શક્તિ અને ઇચ્છા શક્તિ (Will power) મારફતે, દરદવાલા લાગપર જીવનશક્તિનું ચૈતન્ય (Vital intelligence) કેમ મોકલવું, તે ખુલાશો તથા ધલાને (Treatments) દરશાવીશું. પણ તે આગમજ દરેક સાબં માણસ તથા દરેક દરદીને પોતાની તંદુરસતી સદાની જાળવી રાખવાને તથા શરૂઆતની ભુલ થઈ જે જરાક રતી દરદ થાય છે. અને તેની જે આપણે સંભાળ લેતા નથી, તે નહીં થાય, તથા આપણી તંદુરસતી

જળવાઈ રહે, તે માટે આપણા બાપદાદાઓએ ગ્રહણ કીધેલો, તથા આપણે અલણતાથી હસી કાઢેલો એક અકસીર ઈલાજ સાચનતીરીક રીતે સમજાવીશું.

ઝાડાની કબજિયાત દરેક દરદની શરૂઆતમાં મુખ્ય લાગે હોયજ છે. દાક્ટરનો દરદીને પહેલો સવાળ “ઝાડો આવે છે કે ?” એજ હોય છે. અને આવતો હોય યા ન હોય તોપણ દાક્ટર મુખ્યતવે જોલાળ માટે જરા પણ દવા પહેલાં મીક્ષચરમાં નાખ્યા વગર રહેતો નથી. વલી આપણે આગળ જોઈ ગયા કે હોઝરી, અજીર્ણ, અને ઝાડાની કબજિયાત દરદની શરૂઆત કરે છે, તો પહેલે એ કારણરૂપ અડચણને દુર કરવી જરૂર છે. આપણા બાપદાદાઓ તથા અસલના હીંદીવાનો ભોજન ખાધા પછી મખવાસ કરી, પેટપર જમનો હાથ ગોળ અને ગોળ ફેરવીને, અને ઓદગાર ખાધને મગ્ગલ મેળવતા હતા, જે રૂઢી આજે પણ ભાતીયા, પુરલેયા, મુસલમીન અને હીંદુઓની કેટલીક જ્ઞાત, તેમજ અસલી રેવાજના પારસી બુદ્ધાઓ આજે પણ કરે છે, કે જે સામે આપણે શીખેલામાં ખપતા જુવાનો ધીકકારની નજરથી જોઈને બડબડીએ છીએ. પણ તેમાં આપણી ઘણીજ મોટી ભુલ છે, સત્યને (Science) આધારે તપાસ કરતાં આ કઢંગી રૂઢી માનવીને કુદરતી આશીરવાદ સમાન છે. એ રૂઢી હાલમાં જેમ વપડાસમાં લેવામાં આવે છે તે કઢંગી અને બેસમજથી, તથા તેના શાયદા કે અવગણ જોડ્યા વગર કરવામાં આવતું હોવાથી તેઓ ઘણો ફાયદો મેળવી શકતા નથી, તેમજ તેઓનું પેટ બાહર નીકલી આવી તેવોના શરીરનો ઘાટ બેડોલ કરી મુકે છે. પણ હવે વિદ્યા (Science) ને આધારે એ રૂઢીને સુધારી નીચે પ્રમાણેની ટ્રીટમેન્ટ (treatment) દીવસમાં એક વખત રાત્રે વાપડવાની હું લલામણ કરું છું. મારા વરસોના અનુભવ અને ખંતીલા અભ્યાસ તથા પ્રેક્ટીકલ અખત્રાથી (Practical experiments) આ જંગલી રીવાજને હાલની સુધરેલી દુન્યા સામે, તદન નવાજ રૂપમાં તથા વિધાની સમ્યાઈ (Science) સાથે રજુ કરું છું. અને હીમતથી કહું છું કે તેની સમ્યાઈને ડાઘપણ જુડી પાડી શકશે નહીં. કારણ કે જે વિદ્યા (Science) છે,





ચીત્ર કુટું.

પાચન શક્તિ.

તેજ સત્ય છે, અને સત્ય છે તો તે કદી ખોટું હોતું જ નથી. પહેલે એ ઇલાજ કેમ અજમાવવો તે તેના ચીત્રો સાથે દરશાવીશું અને પછી તેની ખુલ્લી સમજણ અને સદ્ગુણો ઊંડાણ શીલસૂરીથી સમજાવીશું.

શરીરની ચાલુ તંદરૂસતી જાળવી રાખવાનો સરવોપયોગી સાદો ઇલાજ :- ખોરાક ખાધા પછી એ કલાકે બીજાણા અથવા ઇઝીચેરમાં સગવડથી ગોઠવાઈને સુવું, પછી મોઢું બંધ રાખી પેટનો આંતરડાંવાળો ભાગ (કે જે ચીત્રમાં ૧, ૨, ૩, ૪, ના આંકડાથી દેખાડ્યો છે) એક ઢંભણની માફક પુલવવો (Thrust out) તથા બરડાને પેટ લાગી જાય તેમ અંદર દમ ખેંચી દબાવવો, (Draw it back) એવી રીતે પંદરથી પચીસ વખત, અથવા જેટલી વખત સહેલાઈથી થઈ શકે તેટલી વખત, કાંઈપણ ખેંચતાણ (Exertion) ક્યારે વગર કરવું. દમ નાક વાતેજ લેવો તથા છોડવો, અને મોઢું તદ્દન બંધ રાખવું. બની શકેતો પેટ જ્યારે અંદર દમ ખેંચવાથી દબાય, ત્યારે હાથના આંગળાં વડે પેટ વધું અંદર દબાવવું તથા પાછું પુલવવું, પછી જમણા હાથે ચીલમાં ૧, ૨, ૩, ૪, દેખાડવા પ્રમાણે પેટની જમણી બાજુ કલેબ (Liver) આગળથી શરૂ કરી, ૧ની નીશાની આગળથી ૨, ૩ અને ૪ નંબરની નીશાની સુધી ગોળ અને ગોળ કુંડાળામાં (૧, ૨, ૩, ૪ ; ૧, ૨, ૩, ૪ ; ૧, ૨, ૩, ૪.) પચાસથી સો વખત હાથ ફેરવવો. ગણતરી કરવાની ખાસ જરૂર નથી પણ આશરે એટલી વખત પેટ ઉપર જમણાજ હાથથી કુંડાળામાં ફેરવવું. દરેક કુંડાળું જમણી બાજુથી દાબી બાજુ જઈ પુરું થાય તે વખતે મનમાં મનોવાસનાથી (Mental suggestion) વમાસવું, તથા તમારી ઇચ્છા શક્તિથી (Will power) એવો વિચાર મનમાં દ્રઢતાથી તે વખતે રાખવો કે “આ ટ્રીટમેન્ટ (Treatment) મારા ખાધેલા ખોરાકને પાચન કરી, હોજરીને આંતરડાં માંહેલો કચરો ઝાડાવાતે બાહર કાઢી નાખી, મારા શરીરમાં તંદરૂસતી ઉત્તપન્ન કરે.” આ ઇલાજ સાધારણ નજરથી હસવા સરખો માલમ પડશે, પણ જ્યારે એની નીચત્રી અસરો અને સત્વ્યાઈ જાણુવે, એ ઇલાજ તંદરૂસત તેમજ સીક માનવીને કેટલો બધો પ્રયોગ કરનારો તથા ઉપયોગી છે, તે માલમ પડશે.

૧. મોઢું બંધ કરી દમ અંદર ખેંચવાથી હવા માહેલું જીવન-તત્ત્વ (Oxygen) આંતરડામાં જવાથી, તથા પેટને અંદર અને બાહર દંભણુ માફક ધ્રુણવાથી, તે માહેલી કાર્બોનીક ગેસ (Carbonic gas) મોઢાં અથવા ઝાઝવાટે બાહર પડે છે, તથા આંતરડામાં ગરમી ઉત્તપન્ન કરી ખોરાકને પાચન કરવા માંડે છે.

૨. માનવી સાધારણ હીલચાલથી ફેફસાંનો ફક્ત થોડો ચોક્કસ ભાગ દમ બેવા મુકવામાં વાપડે છે. તેથી ફેફસાંમાં વપડાસ વંગર જે ભાગ રહી જાય છે, તે ખરાબ થઈ જાતીને લગતાં અનેક દરદો ઉત્તપન્ન કરે છે. તે આવી રીતે મોઢું બંધ કરી શ્વાસની હીલચાલ પેત તરફ કરતાં ફેફસાંના દરેક ભાગમાં તે ભરાય છે, તેથી એક સરખી આખાં ફેફસાંમાં સ્વચ્છ હવા (Oxygen) ફરી આવે છે, જેથી દરેક જાતની ફેફસાંની વ્યાધી તથા જાતીના દરદો નીકલી જઈ તંદરૂસતી મલે છે.

૩. મોઢું બંધ રાખવાથી ફક્ત દમ ને નાક વાટુંજ અંદર જવા તથા બાહર આવવાની ફરજ પડે છે, તેથી ગળાંને ચોખ્ખી હવા તથા ગરમી મળે છે, તેથી તે ભાગ ઘણો તંદરૂસત થાય છે, તે માહેલી સરદી નીકલી જાય છે, વળી પાચન શક્તિમાં એકઠી થયલી ઝેરી હવાઓ, તથા ખતાસ નાણુંદ થઈ જાય છે, અને શરીરમાં ગરમી તથા ચૈતન્ય દરેક અવ્યયોમાં પોતાની તંદરૂસત ધુરંજણી (Healthy vibrations) દરેક ખુણે ફેંકે છે, જે તંદરૂસતી આપનાર છે.

૪. પેટમાં જમણી બાબુ કલેબું (Liver), ઘણી બાબુ તલ્લી (Spleen), તથા વચમાં નાનાં મોટાં આંતરડાંને ઉપર હોજરી એવી રીતે ગોઠવાયલાં છે. (જુવો ચીત્ર ૬ થું) જે સર્વ અવ્યયો ખાસ, પાચન શક્તિથી ખોરાક પાચન કરવાને માટે કામ કરે છે, તેથી એ ચારે અવ્યવપર એક સરખી રીતે ચાલુ કુંડાળાંમાં હાથ ફર્યા કરવાથી, તે માહે ફ્રીકશનલ (Frictional) ગરમી ઉત્તપન્ન થાય છે, જેથી કલેબું માહેલું પીત્ત (Bile) આંતરડાંમાં પડે છે, જેથી ખોરાકને પાચન કરી તેનો કુચો ઝાડા તરફ ધસડી

લઈ જઈ જાડો લાવે છે. વલી ખોરાક ખાતાં, હવા, ખોરાક તથા પાણી એ ત્રણે ચીજ આંતરડાંના વલેલા ખાંચાઓમાં જુદી જુદી ભરાઈ રહે છે, તે એવી રીતે હાથ ફેરવવાથી એકમેકમાં ભેલાય છે. ખોરાક પાણી અને હવા એ ત્રણે ભેલાઈ તેમાં જે ગરમી ઉત્તપન્ન થાય છે, તેથી પાચન શક્તિ તેજ થાય છે. આંતરડાંમાં ભરાઈ રહેલી ઝેરી હવાઓ (Gas) જે પેટમાં બધે દોડે છે, અને ગુરગુર ગુરગુર અવાજ કરે છે, તથા દુઃખાવો થાય છે તે નીકલી જઈ, પાણી ખોરાક સાથે મલી જાય છે, જેથી ખોરાક પાચન થઈ જઈ જાડો આવે છે.

૫. આ ત્રીટમેન્ટમાં (Treatment) જમણાજ હાથ વાપડવાનું તથા જમણી બાજુથી દાબી તરફ જોળ હાથ ફેરવવાનું કારણ એ છે કે, આંતરડાં જમણી તરફથી ડાબી બાજુ ઢળેલાં અને ગુચ્છાં વળેલાં હોય છે, જેથી ગ્રેવીટીના (Gravity) કાયદા પ્રમાણે, જમણી તરફથી ડાબી તરફ હાથ ફેરવવાથી, કલેન્ડાંમાંનું પીત્ત આંતરડાંમાં પડી ત્યાંથી તલ્લી વાટે થઈ, આંતરડાંના છેડા (Rectum) તરફ પાચન કરેલા ખોરાકનો કુચો લઈ આવે છે, જેથી તે ઝાડા વાટે બાહર પડે છે.

૬. થોટ પ્રોજેક્શનના (Thought projection) કાયદા પ્રમાણે ચાલુ ક્રીયા વખતે, એકનો એક વિચાર મનમાં વમાસયા કરવાથી, તે વિચાર એકાગ્રહ થઈ દ્રઢ થાય છે, કે જેમ થવાથી, શરીરમાંહેલી જીવન શક્તિ (The vital force) તથા કુદરતનું બાહરનું ધનિતેલીજન્સ (The force—the intelligence) તે જગ્યા પર એકઠું થઈ તંદરસતીને તે જગ્યાએ આકર્ષી ધારેલી ઇચ્છા પુર્ણ કરે છે.

૭. હાથ અને પેટની ચામડી એકમેક સાથે ચાલુ ધસાવાથી તે માંહેલું લોહી ગરમ થઈ (પ્રાઈમિસ સુલામાં જેમ તેલ ગરમ થઈ ગેસ થાય છે તે પ્રમાણે) હવાઈ રૂપ પકડી હાથનાં પોંહચા અને આંગળાંના છેડાવાતે, ઝમઝમાટ કરતું અણુદીઠ રીતે બાહર પડે છે, તે હવાઈ રૂપી લોહીની શક્તિ (The energy for vital force) પાછી પેટમાં દાખલ થવાથી લોહીના તાગ તત્વો ઉત્તપન્ન કરે છે, કે જે તંદરસતીને સર્વથી વધુ ઉપયોગી છે.

એવી અનેક રીતે ઉપર દરશાવ્યા પ્રમાણે એ ઇલાજ સાયનસ આધારે, સાધારણ રીતે, અને સંસારી વેહવારી રીતે જોતાં તદ્દન દ્રાયદાકારક છે. એ ઇલાજ ખોરાક પાચન કરે છે, આડો લાવે છે, લોહી અને તાકાત વધારે છે, શરીરમાંહેલી દરેક અશ્વચી દુર કરે છે, અને ખોરાક પાચન થઈ આડો સાફ આવવાથી તંદરૂસતી વધે છે. વળી એ ઇલાજ અજમાવતાં એક પાછનો પણ ખરચ કરવો પડતો નથી, કે કાંઈ કડવું ઓસડ પણ પીવું પડતું નથી, તથા એ ઇલાજની કાંઈ પણ વલતી અસર (Reaction) થતી નથી જ્યારે દવા પીધાથી તથા જોલાખો લેવાથી વલતી અસરો (Reaction) ગરમી તેમજ સરદીની થાય છે, તથા જોલાખ લીધા પછી આંતરડાંઓ અંદરથી ઓખવાઈને આડ પુષ્કલ થાય છે, ને પછી આંતરડાંઓ પાછાં સંકોચાઈ જવાથી એ ચાર દીવસ અથવા કુદરત જ્યાં લગી આંતરડાંને અંદરથી રૂઝ લાવે ત્યાં સુધી, આડો કમ્બજ રહે છે, તથા સખ્ત કમ્બજ્યાત પાછી થાય છે, એ જાણીતી વાત છે ; પણ આ ઇલાજમાં કશું પણ તેમ થતું નથી, તથા પેલી અસલી રૂઠી (ભોજન કરી પેટપર હાથ ફેરવવાથી) પ્રમાણે હાથ ફેરવવાથી, જે પેટ નગારાં જેવું મોટું થાય છે, તેમ થવાથી જરા પણ ધાસતી રહેતી નથી, કારણકે, મારી રૂઠી તદ્દન તંદરૂસતી અને વિધાના પાયાપરજ (Scientific basis) રચાયેલી છે, જે ઘણાકાંએ અજમાવેલી છે, તથા તેની નીરદોષતા અને અખુત દ્રાયદાઓનાં વખાણુ કર્યાં છે, તો પ્રીય વાંચકો, એક વાર અજમાવી જુવો, કે તમારા જુલાખો કરતાં આ કુદરતી, સાદો સુતરો, ખરચ વગરનો, તંદરૂસતી બક્ષનારો ઇલાજ તમને કેટલો દ્રાયદો કરી તંદરૂસતી બક્ષશે. સાદાઈમાંજ સુખ સમાયલું છે. (Simplicity has its own virtue), આ ઇલાજ તદ્દન નજીવો પહેલી નજરે દેખાશે, પણ તેની સાદાઈમાંજ હજારો સદૃશુ સમાયેલા છે, તે તેનાં વપગસથીજ માલમ પડશે.

ચેતવણી:—આ ઇલાજ તંદરૂસતી ચાલુ જાલવી રાખવાને માટે સહુવારે ખીજાનામાંથી ઉઠવા અગાઉ, તથા રાત્રે ખોરાક ખાઈ બે કલાક થવા પછી વાપડવો. સીક અને દરદી માણસે પ્રકૃત રાતનાજ એક વખત

એમ કરવું, કારણકે એ ઇલાજથી કુદરતમાંહેલી જીવણ શક્તિ ઓક-
સીજન (Oxygen) શરીરમાં વધારે પ્રમાણમાં જાય છે, તેથી
નાભુક આંધાવાલો અને દરદી શખ્સ વખતે તેનો ભાર ઘણો નહીં
ખમી શકે, તેટલા માટે તંદરૂસત માનવીએ દીવસમાં એ વખત,
અને દરદી તથા નબલાં આંધાનાં માનવીઓએ તથા સ્ત્રીઓએ ફક્ત
એકજ વખત, એ ઇલાજ ૨૪ કલાકમાં કોઇ પણ વખતે કરવો.

ખાવાની અગાઉ અથવા ભોજન કરીને તુરત કદા કરવું નહીં પણ
ખોરાક ખાધાને એ કલાક થવા પછીજ કરવું. વલી ખુબ યાદ રાખવું
કે, એ ઇલાજ કરતી વખતે, તથા પેટના ભાગને ઢંમણ માફક
પુલાવી બાહેર કાઢતી વખતે (To thrust out) અને પાછું અંદર
લેતી વખતે (To draw in) જે શરીરમાં, તથા પેટમાં ગરમી
વધારે લાગે, તથા આગનો શોર ઉઠે તો તેમ કરવું બંધ કરી
થોડોજ વખત પેટપર હાથ ફેરવવો, યાને ૧૫ થી ૨૦ વખત દમ
ખેંચવાને બદલે એ પાંચ વખત, તથા સો વખત હાથ ફેરવવાને બદલે
થોડીજ વખત હાથ ફેરવવો, માટે એટલું જરૂર ધ્યાન રાખવું કે
શરીરમાં જોઇએ તે કરતાં વધારે ગરમી ઉત્તપન્ન કરવી નહીં.

આ ઇલાજ મેન્ટલ હીલરે (Mental Healer) પોતાના દરેક
દરદીને કરવાને ફરમાવવો. ખહી જેવા રોગોને સાજા કરવાને, તથા
ફેફસાં માહેલાં દરદીને દુર કરવાને તથા શરીરની દરેક જાતની વ્યા-
ધીઓનો નાશ કરવાનો સર્વથી પહેલો ઇલાજ એજ છે, એમ હું
મારા અનુભવપરથી હીમતથી કહી શકીશ. દુઃખી દરદીઓ, જોરે-
મંદો તેમજ નબળાં આંધાના શખ્સો, સ્ત્રીઓ, અભ્યાસીઓ, શીલસુદો,
દોકટરો, અને દરેક જ્ઞાત જાત અને વર્ણના માણસોને આ ઇલાજ
એક સરખી રીતે અજમાવવાને તથા તેના અખુટ ફાયદા મેલવવાને હું
આગ્રહ કરું છું. આ ઇલાજ તદ્દન નીરહોષ છે, તથા ઉપલી સુચનાઓ
અને ચેતવણીપર ધ્યાન આપી વાપડવાથી કદી પણ કોઇ જાતનું
નુકસાન થતું નથી.

હવે પછીના પ્રકરણમાં મેન્ટલ હીલીંગ (Mental Hea-
ling)ની વિધ્યા અમારા હિસતાદ પ્રોફેસર પૉલ એડવરડસની
રૂઠી પ્રમાણે, વીગત સાથે આપીશું, જેમાં ખાસ કરી તેઓના
પોતાનાજ વિચારો અને રૂઠીઓ દરશાવીશ, તથા મુખ્ય ભાગે
તેઓની ખાસ ચોપડીઓનું જ ફક્ત ભાષાંતર જાહેર કર્યા
પછી બીજી વીગતો આગળ દરશાવીશું.

પ્રકરણ ૭ મું.

—:૦:—

Mental Healing.

મેન્ટલ હીલીંગ.

દયા વગર દુઃખ દરદ સાજાં કરવાની વિદ્યા.

“Nothing is so much a necessity as Health. Wealth, Comfort and Happiness are based upon good health. Mental Healing not only gives us back our health when once lost, but teaches us how to keep from losing our health.”

આ વિધ્યામાં કોઈ પણ જાતની દવા વાપડવાને બદલે આગળ સમજાવી ગયા પ્રમાણે કુદરતની શક્તિ, કે જે કુદરત તેમજ માનવીના શરીરમાં એકજ પ્રકારની હોય છે, કે જેને આપણે ફોર્સ (The force or the intelligence) કહીએ છીએ, તથા શરીરમાં તેજ શક્તિ, આત્મીક શક્તિ (Psychic force) ના નામે ઓળખાય છે, તથા તેની ઉપર ઇચ્છા શક્તિનો કેટલો કાબુ છે, તથા વિચાર શક્તિ મારફતે એ અદ્ભુત શક્તિ કેવી રીતે દરેક કાર્યોમાં વાપડી શકાય છે, તથા દરદ કેવાં છે, કેમ થાય છે, તેઓને એ શક્તિ સાથે શું સંબંધ છે, દરદો કેમ પારખવાં તે વીગેરે અનેક ખુલાસા હું આગળ આપી ગયો છું, તેપરથી હવે આપણે ખાત્રીથી બાંધ્યે છીએ, કે એ સર્વ સચ્ચાર્થ (Facts) નો સારાંશ એજ કે કુદરતની મુખ્ય શક્તિ એકજ છે, તેનામાં દરેક વસ્તુ પેદા કરવાનો (Creative), તથા વસ્તુને જુદી જુદી ગતિઓમાંથી પસાર કરી નાશ કરવાનો (Destructive) પાવર (Power) છે. કે જે પાવર

આપણે હવે સારી રીતે સમજી શકવાથી, તથા તેની ગતિ અને હીલચાલો જુદી જુદી વિધ્યા મારફતે જાણી શકવાથી, તેને આપણી ઇચ્છાઅનુસાર કાર્યોને માટે, જુદી જુદી રીતે વાપડી શકીએ તેમ છે. એ પ્રમાણે એજ શક્તિ દુઃખ દરદ સાજાં કરવા માટે વાપડવામાં આવે છે, તેને મેન્ટલ હીલીંગ (Mental Healing) કહે છે. એવી રીતે દુઃખ દરદ સાજાં કરવાની ધણીક રીતો છે, તેમજ તેને લગતી જુદી જુદી શીલસુશીઓ જાહેર થયેલી છે, અને તે દરેક માટે, જુદાં જુદાં મતો છે, પણ તે સર્વ રીતોનો અભ્યાસ, તેને લગતી ચોપડીઓ મારફતે કર્યા પછી, દોક્ટર પોલ એડવરડસ કે જેઓ ૧૯૦૩ ના વર્સમાં મુંબઈ ખાતે એ વિધ્યા લખતે આવ્યા હતા, તેઓની જાતી દેખરેખ (Personal instructions) હેઠલ, લાંબો વખત તેઓ સાથે રહી એ માટેનું જોઈતું જ્ઞાન મેલવ્યું છે, તે રીત ધણી સહેલ હોવાથી, ખીજી બધી રીતો કરતાં તેજ સંપૂર્ણતાથી સમજવાની કાશેષ કરીશ, એ વિધ્યામાં આપણને જે શક્તિ વાપડવાની છે, તે હું આગળાં પ્રકરણોમાં પુરતી રીતે સમજાવી ગયો છું તથા તે માટે હવે ખીજી કશી સમજની હું જરૂર જોતો નથી, તે છતાં દોક્ટર પોલ એડવરડસ પોતાની એ રીતને મેન્ટલ હીલીંગ (Mental Healing) ના નામથી નીચલા શબ્દોમાં સમજાવે છે, તે વાંચનાર માટે, તેઓનાજ શબ્દોમાં દરશાવીશું.

“Mind is the greatest of all forces. It has created all things, and is the only power of **diffusion** among things created. That is, created things are diffused, both when created, and after dissolution overtakes their physical structures. Mind creates then dissolves all physical things. The body in which mind dwells is of the mind's own creation, and it never ceases its reign over this material structure till dissolution has come, then the elements composing the body are returned to their

original sources. Thus **Construction** and **Destruction** seem to be the two principal functions of the mind. What we call reparation is in fact construction. We see by this deduction that **mind is a body builder**. The old theory of the body building the mind is still extant, and that is one of the most painful errors of modern or ancient times.

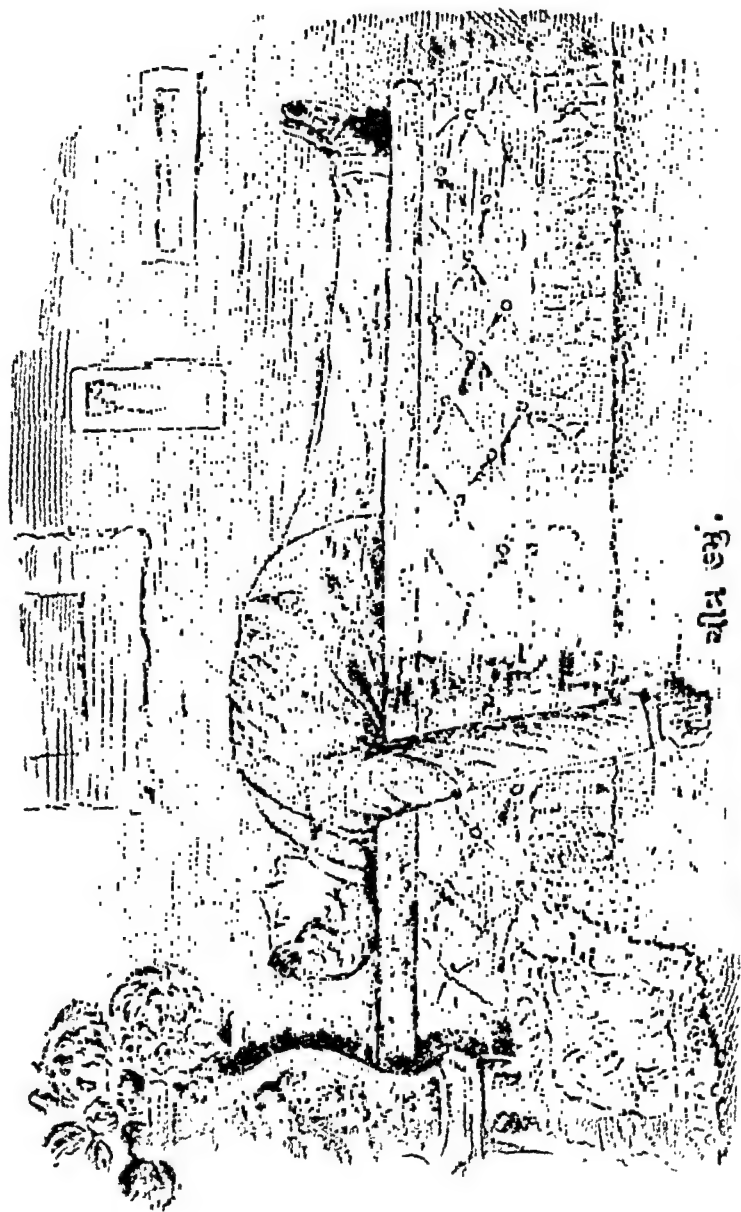
The human mind has never been recognized as the prevailing cause of things; the adjuster of things seen, felt and heard. All the five senses are but projections of mind, sent forth to bring back impressions of exterior entities. The mental force is irresistible, and no error can withstand your presence. Mind is directable. It can be directed to any place without regard to physical conditions. If you need to penetrate the abdominal regions, it is as quickly done as thought or impulse. Remember that all force is invisible. Whatever you behold about you is only the physical evidence of the invisible force that spoke it into existence. Matter is the creature of force fraught with creative intelligence. The countless millions of nature's varied designs are evidence of the intelligence nature employs in her construction of the visible and invisible worlds.

Force is the ambition of matter, as the mind is of man. It is ever intelligent, constructive, and seeking motion and expansion. All these pleasures of force are but differentiated mental

states or condition. Thus you may grasp this potential force, and see its value in the conflict of driving disease from the sick.”

આગલાં પ્રકરણોમાં હું જે ખુલાસાવાર સર્વે બાબદો સમજાવી ગયો છું, તેજ બાબદ આ ઉપલા અંગ્રેજી સારમાં દુકમાં વરણવામાં આવી છે. એ પ્રમાણે માનવીના વિચાર મારફતે કોઈપણ દરદ સાજું થઈ શકે, એ ઉપલી સાહુદતોથી અને શીલસુશીથી સીધું થાય છે.

એ વિધા મારફતે દરદો સાજાં કરનારને મેન્ટલ હીલર (Mental Healer) કહે છે. તથા સાજાં કરવાનાં ધલાળેને ટ્રીટમેન્ટ (Treatment) કહેવામાં આવે છે, તથા ધલાળે કરતી વખતે જે સુચનાઓ કરવામાં આવે છે, તેને સજેશ્યન કહે છે, તથા જે વિચાર મુંગી રીતે મનોવાસનાથી દરદવાલા ભાગપર ઇમ્પ્રિશન (Will power) મારફતે આકર્ષવામાં આવે છે, તે ક્રીયા તથા વિચારને મેન્ટલ સજેશ્યન (Mental suggestion) કહે છે. હવે મેન્ટલ હીલરે પોતાના શરીરમાં, ઘણા દરદીઓને પુરી પાડી શકાય એટલી શક્તિ (The intelligence) પોતાના શરીરમાં એકઠી (Generate) કરવી જોઈએ, જે માટે શ્વાસ ક્રીયા (Breathing exercises) કરવી જરૂર છે. દમ અથવા શ્વાસ દરદને સાજાં કરવા માટે દરેક રીતે ઉપયોગી છે, માટે હીલરે (Healer) પોતાનું મોઢું, ગળું અને હોઝરી ધણાજ સુગંધી ને સાફ તથા સ્વચ્છ રાખવાં જોઈએ. દરેક જાતની ફેશીને દીલ ઉશકેરનારી ચીજો, જેવી કે તંબાકુ, અશીમ, દારૂ, અને ખીજી ચીજોનો ઉપયોગ ન કરવો, કારણ કે એવી ચીજોથી તમારું મોઢું વાસ મારવે દરદીને સુગ લરાય છે, તેથી તેને તમારી તરફ અનગમો ઉત્તપન્ન થાય છે. દાખલા તરીકે જો તમે કાંદો કે લશનવાલી કોઈપણ ચીજ ખાવો છો, તો સામા ધણીને તમારા મોઢાંનો વાસ સુગ લગાડ્યા વગર રહેતો નથી. વધી તમે તમારા દરદીનું જે દીલ જીતી લેધ, તથા તમારા માટે સારો વિશ્વાસ બેસાડી કામ કરવાનો યત્ન કરો છો, તે એવી રીતે કરવાથી નીષ્ફળ જાય છે, માટે જરૂર મોઢું સાફ રાખવું, તથા કોઈ મખવાસવાલી ચીજથી મોઢાંને સુગંધી બનાવવું જરૂર છે. હવાની અનેક અદ્ભુત



મીના ઉમું.

Generating a super-abundant supply of vital force in the body.

કદરતનું ચૈતન્ય શરીરમાં આમેજ રહે છે.

વખત પ્રમાણે કરવી, તેજ દરદ સાગ કરી શકાશે, તેમજ વીલ પાવર મેલવી શકાશે.

શ્વાસ ક્રીયા (Breathing exercises).

	Length of complete Breath. આખો દમ લેવો, રોકવો તથા છોડવા નો બધો મહીને વખત.	Inhala- tion ધીમે ધીમે દમ શરીરમાં લેવાનો વખત.	Suspen- sion. દમને છાતી તથા પેટમાં રોકી રાખવાનો વખત.	Exhala- tion. ધીમે ધીમે દમને અટ- કાવ્યા કે રોક્યા વગર એકસરખો બાહર કાઢવાનો વખત.
	સેકન્ડ.	સેકન્ડ.	સેકન્ડ.	સેકન્ડ.
૧. ચાર અઠવાડીયાં { દીવસમાં બે વખત. {	૨૪ ૩૦	૮ ૧૦	૮ ૧૦	૮ ૧૦
૨. છ અઠવાડીયાં { દીવસમાં બે વખત. {	૪૦ ૫૦	૧૫ ૨૦	૧૦ ૧૦	૧૫ ૨૦
૩. છ અઠવાડીયાં { દીવસમાં બે વખત. {	૬૦ ૮૪	૨૬ ૩૫	૮ ૧૪	૨૬ ૩૫
૪. એક મહીનો { દીવસમાં એક વખત. {	૧૦૦ ૧૨૮	૪૫ ૬૦	૧૦ ૮	૪૫ ૬૦

એ શ્વાસ ક્રીયા (Breathing exercises) કેમ કરવી :—ઉપલા કોપ પ્રમાણે દમ લેવાની રીઠી એટલીતો વિધા અનુસાર લખી છે. કે તે કોઇપણ શખ્સને કશુંપણ નુકસાન કરે તેમ નથી. નીચલાં ચીત્રમાં દેખાડવા પ્રમાણે (જુવો ચીત્ર ૭ મું) શરીરપરના અવ્યવે ઉપરનો ભાર તથા વજનદાર કપડાં ઓછાં કરી, માથાં હેઠલ તકીયો લેવા વગર, બીછાણામાં ચત્તા સુવું, તથા શરીરના એકે એક સ્નાયુને ઢીલાં (Relax) કરવાં, તથા મગજને તદન શાંત (Passive) કરવું, તથા જરાકપણ કોઇ ચીજનો ખ્યાલ મનમાં કરવો નહીં, પાંચ મીનીટ એ પ્રમાણે શરીરને શાંત કરવું, પછી, ઉપલાં કોષ્ટકમાં દેખાડવા પ્રમાણે પહેલાં બે અઠ-

વાડીયાં માટેની એક્સરસાઈઝ, (Exercise) નીચે પ્રમાણે કરવી. ધીમેથી દમ મોઢું બંધ રાખીને આંઠ સેકન્ડ લગી ચાલુ ખેંચવો, તેમ કરવાથી તમારા ફેફસાં, છાતીમાં હવાથી પુલશે, પછી દમ ખેંચતો બંધ કરી તે દમને આંઠ સેકન્ડ રોકવો, જેમ કરતાં સાથેજ, તમારા ફેફસાંની હવા તમારાં પેતમાં ભરાઈને પેતનો ભાગ ઢોળ માફક ધ્રુગવશે (Expansion of the abdomen) આંઠ સેકન્ડ દમ રોકતી વખતે, રોકેલા દમને એક ચાલુ ફેરામાં છાતીની પાંસલીઓલગી દોડાવી લઇ જવો, તથા પાછો પેત તરફ દોડાવી લાવી, પેતનો ભાગ ધ્રુગવવો, એમ આંઠ સેકન્ડ દમ રોકવો, પછી તે રોકેલા દમને ધીમે ધીમે નાકવાતેજ આંઠ સેકન્ડ લગી ચાલુ અટક્યા વગર છોડવો યાને બાહર કાઢવો. દમ છોડતી વખતે જરાપણ અટકવું નહીં, તેમજ પ્રશ્નકરતો આખો દમ એક વગો છોડી દેવો નહીં, પણ દમપર કાણુ રાખી, તેને ધીમે ધીમે એક સરખો બરાબર આંઠ સેકન્ડે બાહર કાઢવો. એ પ્રમાણે પાછો આંઠ સેકન્ડ દમ ખેંચવો પણ ફક્ત નાકનાં જમનાંજ ફીફરાં વાતેજ (Right nostril) દમ અંદર ખેંચવો, ઉપર પ્રમાણે રોકવો, ને પછી આંઠ સેકન્ડે દાબાં ફીફરાં વાતે (Through left nostril) બાહર કાઢવો. એ પ્રમાણે ત્રીજી વખત કરવું પણ જમનાને બદલે દાબાં ફીફરાં વાતે દમ લેવો, તેને રોકી પેત તથા છાતીમાં દોડાવવો, પછી જમનાં ફીફરાં વાતે બાહર કાઢવો. એ પ્રમાણે ચોવીસ સેકન્ડ દરેક વખતે બરાબર લેવી. એ પ્રમાણે રોજ સહવારે તથા રોજ રાત્રે બે અઠવાડીયાં કરવું, પછી બીજાં બે અઠવાડીયાં બે સેકન્ડ વધારવી ને તે પછી કોપ્ટક પ્રમાણેજ બરાબર જોઈને ચાલુ કરવું (જુઓ ચીત્ર સાતમું).

ચેતવણી:—આ શ્વાસક્રીયાઓ (Breathing exercises) કરતી વખતે, જે શરીરમાં ઘણી ગરમી ઉત્તપન્ન થયેલી માલમ પડેતો, તેનું પ્રમાણ ઘટાડી થોડી સેકન્ડ દમ ઓછો રોકવો. એ ક્રીયા માટે વધુ ખુલાશો પ્રકરણ ૧૦-૧૬માં માં આપેલો છે, તેપર પુરતું ધ્યાન પુગાડવું. એ પ્રમાણે શ્વાસ ક્રીયા બરાબર પકડી રીતે શીખ્યાથી, તમારા શરીરનું લોહી તદ્દન સ્વચ્છ તથા તેજ બનશે, તમારા મોઢાંપર ખુદરતીજ ખુબ સુરતી પ્રગતી નીકલશે, તમારું શરીર આખું જીવન શક્તિથી ભરપુર

થશે, અને પછી ગમે તેવું મેહનતનું કામ તમો આશાનીથી કરી શકશો, લાંબી મુસાફરી ચાલી શકશો, ઝાડપર કે ઉંચી જગાઓપર ચઢી શકશો, તથા કોઈ પણ જાતની થાક તમને લાગશે નહીં. દરેક ચીજ હૃદમાં કરવાથીજ ફાયદો છે, જલદી શીખી જવાની હોંશમાં વધુ મેહનત કરી, દીલ ખેંચી (Exertion), શરીર ઉપર વધુ બોજ કરવામાં ફાયદાને બદલે નુકસાન છે. આ ઉપલી **પ્રીધીંગ એક્સરસાઇઝો** (Breathing exercises) સાધારણ તંદરૂસત માનવીને માટે છે, તેથી અજમાયસ કરનાર શખ્સે પોતાના શરીરની તાકાત પ્રમાણે ઓછો વખત લેવો, પણ જોરાવર શખ્સોએ લખેલા વખતથી, કદીપણ પોતાને જોરાવર સમજી વધુ વખત લેવો નહીં.

આંખનું આકર્ષણ (The eye gaze)— જેમ દમ અને શ્વાસ મેન્ટલ હીલીંગમાં (Mental healing) કામ લાગે છે, તેમ માનવી આંખ વાટે પણ પોતાનાં વિચારો સામા ધણીમાં ઇચ્છા શક્તિના (Will-power) જોર વડે, અસર કરી શકે છે. આંખનો જુદી જુદી રીતે મેન્ટલ સાયન્સમાં (Mental science) વપડાસ થાય છે, તે માટે થોત ફોર્સ (Thought force) ના પ્રકરણમાં તેમજ મેસમેરીઝમ (Mesmerism) ની બાબદમાં ખુલાસાવાર દરશાવ્યું છે. (જુવો પ્રકરણ ૧૦ મું તથા ૧૨ મું). મેન્ટલ હીલીંગમાં (Mental healing) આંખનો વપડાસ કેવી રીતે કરવામાં આવે છે, તે અત્રે દરશાવીશું. જે દરદીનું દરદ સાજું કરવું હોય તે દરદી સાથે વાત કરતી વખતે, તથા તેને ટ્રીટમેન્ટ (Treatment) આપતી વખતે, તમારી આંખના પલકારા (Wink) મારવા નહીં, પણ તગર તગર જોયા કરવું યાને સ્તબ્ધ દ્રષ્ટિ (Fixed gaze) રાખવી, પણ તેમ કરતાં દોળા શરૂકવા જેવો દેખાવ કદીપણ કરવો નહીં, પણ તેથી ઉલટું માયાલુ પણ તેજસ્વી ઠંડા દોળા રાખવા, અને દરદીની દાખી આંખની કીકી તરફ જ બલકે કીકીની અંદર કાંઈ ધ્યાનથી જોતા હોઈએ, તેવી રીતે, ખીજે કેટલે પણ ધ્યાન આપ્યા વગર જોતા જવું ને વાત કરવી, તથા કોઈ પણ સંજોગો વચ્ચે તમારી આંખ ખીશાડવી નહીં, એમ કરવાથી ખીલાડી ને જોઈને ઉંદરમાં જેવી અંસર થાય છે, તથા વાઘની આંખોથી

માનવી જેમ સાવજ બની જાય છે, તેમ દરદી પોતે, પોતાની બાજુ વગર ધણો શાંત (Passive) થઈ, તમારી દરેક સુચનાઓ (Suggestion) ધણાંજ ધ્યાનથી સાંભળશે, તથા તમારો શબ્દે શબ્દ તેની રંગમાં, તથા મનવંતરમાં જડ થઈ, તમારી કહેલી દરેક અસરો ઉત્તપન્ન કરશે, એ પ્રમાણે તમારી ઇચ્છા શક્તિ (Will-power) દરદીની દાખી આંખમાંથી, તેનાં ભેગાં પર કાણુ મેલવે છે. દાખી આંખ વાતેજ એ અસર જવાનું કારણ એટલું છે કે વિદવાનો કહે છે, કે આંખવાતે આકર્ષણ મોકલવાનો સહેલો રસ્તો એજ છે. જેમ બંદુકની ગોળી (Rifle ball) ધારેલી જગ્યાએ વાગવાથી પોતાના સાંમતાં જોરની અસર કરે છે, તેમ એવી રીતે દાખી આંખમાં જોવાથી મજબુત અસર થાય છે. જો બીજી રીતે જોઈએ તો બંદુકની ગોળીને બદલે છરા ભરીને મારવાથી, તે વીખરાઈ જઈ તેનું જોર કમતી થઈ જાય છે, તેમ આંખબંધી તરફ ફેરવવાથી મજબુત અસર થતી નથી. માટે દરદી પોતાની આંખ ગમે તેમ ફેરવે તોપણ, હીલરે (Healer) તેની દાખીજ આંખમાં જોયા કરવું, કે જેથી સાગ થવાને લગતાં સજ્જેશનનોની (Suggestions) તેની ઉપર પુરતી અસર કરશે.

હીલીંગ પાસીસ (Healing passes)—હાથ વડે મેનટલ હીલર કેટલીક જાતનાં પાસીસ (Passes) કરે છે, કે જેથી જુદી જુદી જાતની અસરો થાય છે. પાસીસ કરવાને માટે હાથને તદ્દન સ્વચ્છ, રાખવાની જરૂર છે, તથા હાથના આંગલાંઓના નખો સવચ્છ અને ટુંકા રાખવાં જોઈએ. એ માટેના પાસીસ તથા તે કેમ કરવા તે ચીત્રો સાથે આગળ આપ્યા છે.

શરૂઆતની હીલગ્યાલ :—દરેક હીલરે (Healer) દરદીની સારવાર કરવા અગાઉ નીચલી ચાર ચીજોને ધ્યાનમાં રાખવી.

૧. હાથ સુકકા અને સ્વચ્છ રાખવા.

૨. મોઢું સુગંધી અને હોજરી સાફ રાખવી તથા શ્વાસ કીયા મારફતે શરીર માંદેલી એરી હવાને કાઢી નાખવી, અને બાહરે તેમજ બીતરથી શરીરને સ્વચ્છ રાખવું.

૩. કપડાં સાદાં ને સ્વચ્છ પેહરવાં.

1
t
e



ચીત્ર ૮મું.

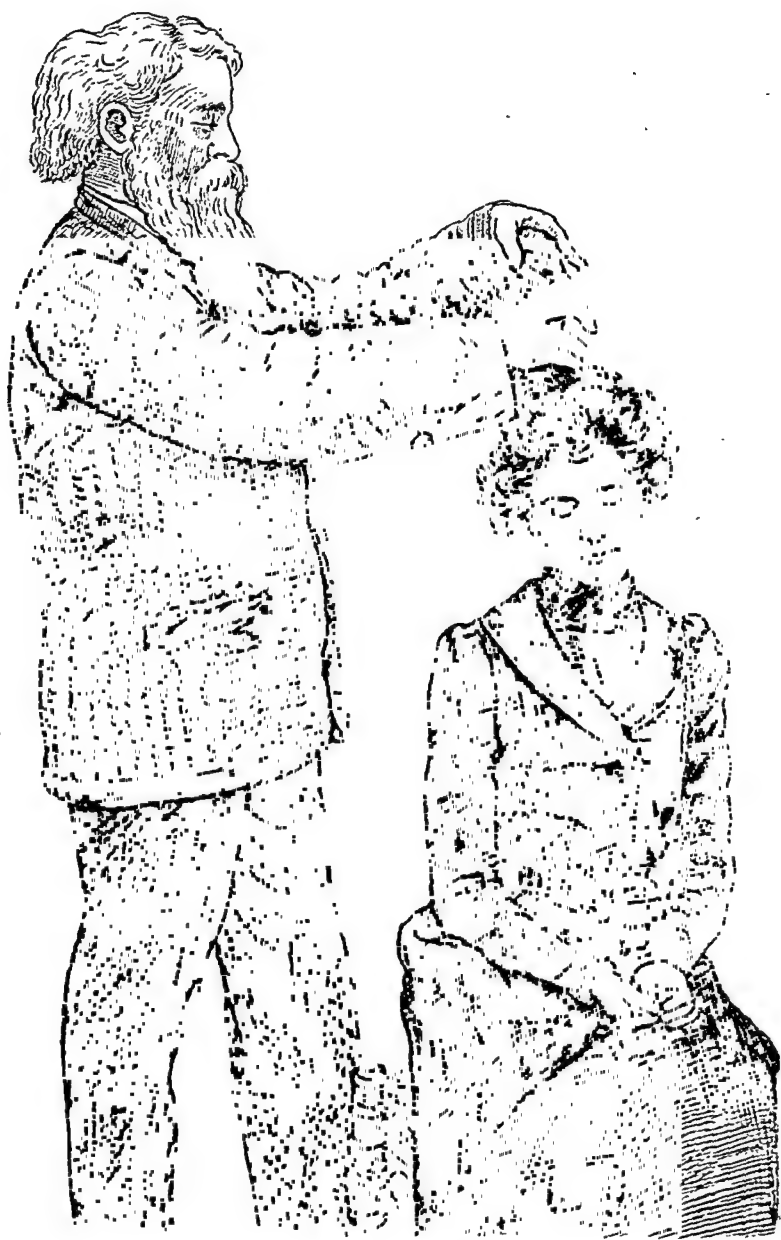
લોંગ પાસીસ.

૪. સદા સાદાઈ ને મર્યાદા જાલવી રાખવી, પોતાનો ટેક જાળવવો. પણ ખાલી ડાળ ધાલવું નહીં. એ ઉપરાંત પ્રકરણ ૮માંમાં હીલરને લગતા કેટલીક સુચનાઓ કરી છે, તે સર્વે ધ્યાનમાં રાખી તે પ્રમાણે ઘટતું વિચારી કરવું.

દરેક દરદીને પહેલે શું કરવું—એક મેન્ટલ હીલરને જાણતી અદાથી તમારા દરદીને બાધગ્રસ્ત એક સગવડવાલી ખુરશીમાં બેસાડી, તેની હકીકત તથા તેની સાધારણ ટેવો, ખાવા પીવા તથા રહેવા બાબતની પુછવી, અને તેના જે જવાબો મળે, તે ધણાજ ધ્યાનથી સાંભળવા, તથા મુખ્ય સવાલ “ઝાડાની કબજીયાત (Constipation), હાથ પગ થંડા કે ગરમ રહે છે તે, માથાની હાલત, પીશાબનો રંગ અને જે કાંઈક શરીરમાં શુભ (Pain) અથવા દુઃખાવો કોઈ જગ્યાએ થતો હોય તે, વીગેરે સર્વ પુછી લેવું.” એમ કરવાથી દરદ સરદીનું છે કે ગરમીનું, અવ્યવનું છે કે જ્ઞાન-તંતુનું તે સર્વ માલમ પડી જશે. જે એક બારગી દરદીનું દરદ તમે પારખી નહીં શકો તો બેફીકર રહેવું, અને તેને પહેલે જનરલ ત્રીટમેન્ટ (General treatment) (જુવો ચીત્ર ૮મું) આપવી, કે જેથી તેનાં દરેક અવ્યયોને ગતિ મલશે, અને બીજે દીવસે હકીકત પુછતાં માલમ પડશે, કે કેટલો ફાયદો માલમ પડે છે, તે પરથી જે ચીજમાં ફાયદો માલમ પડે, તે ચીજ કરતાં બીજી ચીજ પર થોડું ધ્યાન વધારે આપવું. એ સર્વ હીલરની ચતુરાઈ અને તર્ક જુધ્ધીપર આધાર રાખે છે. શરીરના મુખ્ય પાંચ અવ્યયો (Vital organs) છે, તે પાંચોને અકેકી વખતે ત્રીટમેન્ટ (treatment) આપવાથી, જે અવ્યયને લગતું દરદ હશે તે અવ્યય પર વધારે અસર કરશેજ, કારણકે ખુદરતી મંદગતિવાલા ભાગપરજ લોહી દોડશે.

જનરલ ત્રીટમેન્ટ (General Treatment)—તમારા દરદીને આશાએસથી એક સગવડવાલી ખુરશીમાં બેસાડી તેને પોતાના શરીરને તદન ઢીલું (Relax) તથા મનને તદન શાંત (Passive) કરવા ફરમાવવું. દરદીનું મોઢું ઉત્તર તથા ઉત્તર-પુર્વ દીશા તરફ રાખવું, અને દરદીની સામે ઉભા રહીને ધીમે ધીમે લોંગ પાસીસ (Long passes) કરવા. (જુવો ચીત્ર ૮ મું).

દરદીના માથાં તરફ તમારા બંને હાથ લઈ જઈ, ધીમે ધીમે તેનાં મોઢાં, ગળાં, અને છાતી આગળ લાવવા, તથા હૃદયના ભાગ આગળ ધણો દુરથી હાથ રાખવો, બીજા ભાગે તરફ સહેજ નજદીકથી પણ શરીરને લાગે નહીં તેમ પાસીસ કરતાં, છાતીથી હાથ તરફ, અને ત્યાંથી છેડ પગ તરફ થઈ, પગના છેડા સુધી જઈ, એક ઝટકા સાથે જાને પગનાં તલીયાં-માંથી કોઈ નીકલતી પ્રવાહીને તમે પકડતા હોવો તેમ, સહેજ તમારાં આંગળાંવાળી, તમારા હાથે તમારી પીઠ પાછળ લઈ જઈ, ત્યાંથી તમારા માથાપર થઈ પાછા દરદીના માથાપર ખુલ્લા કરી, ફરીથી તે પ્રમાણે બીજા પાસ (Pass) કરવો, દર ત્રણ પાસીસ (Passes) એવા કરવા પછી, દરેક ચોક્કા પાસે દરદીના હાથનાં આંગળાંઓ આગળ આવતાં, તેને જરા હાથ લગાડવો, એવી રીતે કે જાને તેનાં આંગળાંમાંથી કોઈ પ્રવાહીને પખોડી નાખતા હોય તે પ્રમાણે, અને તેમજ પગનાં આંગળાં તરફ પણ કરવું, છુત હોય તેની શીકર નહીં. એ પ્રમાણે ચાલુ દરેક પાસ પુરો કરવાને ૩૦ સેકન્ડ લેવી, અને એ પ્રમાણે ચાલુ ત્રીશ પાસીસ (Passes) કરવા. એમ કરવાથી દરદી અરધો સજાગૃત, અરધો ઉંઘમાં, એવી શાંત હાલતમાં આવી જશે. વખતે દરદી તમારા પાસીસના આકર્ષણની વધારે અસર થવાથી વખતે ઉંઘઈ જાય, તો તુરતજ તેને તમારા રૂમાલ વડે મોઢાં-પર પવન નાખી સજાગૃત કરવો. વખતે ખેસુદ્ધ થઈ જાય અને મોઢું શીકરું મારી જાય તોપણ કદી ગભરાવું નહી, પણ ફક્ત તેનાં મોઢાંપર રૂમાલથી પવન નાખી, “ સજાગૃત થાવ ” એટલુંજ માયાથી બોલવું. મેન્ટલ હીલીંગમાં દરદીને તદ્દન ઉંઘમાં નાખવાની જરૂર નથી. એ પ્રમાણે લોંગ પાસીસ (Slow longitudinal passes) કરવા પછી, દરદીના માથાંની આલુઆલુ ગોળ ફરતા, તથા માથાની ઉપર, તમારા હાથનાં આંગળાં માથાં તરફ લુલ્લતાં રાખીને ફેરવ્યાં કરવાં અને તે વખતે તમારી ઇચ્છા શક્તિ (Will-power) થી તમારા મનમાં દ્રઢતાથી એમ વીચારવું કે “ માથાંથી ગળાં સુધીના દરેક અવ્ય તંદરસત થાવ ” એ પ્રમાણે ૨૦ પાસીસ કરવા, એને માથાંના સરક્રયુલર પાસીસ (Head circular passes) કહે છે. (લુવો ચીત્ર ૯ મું) માથાંની આસપાસ ચેતન્ય શક્તિનો પ્રવાહ કેવી રીતે ફેરે છે, તે ચીત્રમાં દેખાડ્યું છે.



ચીત્ર દર્શન.

. માથાના સરકયુલર પાસીસ.

Head circular passes.



એ સરક્યુલર પાસીસ (Circular passes) તાવ, ઉંઘ તથા માથાંથી ગળાં સુધીનાં દરેક રોગોપર ઘણોજ અકસીર છે, તેમાં ખાસ કરી તાવ ઉતારવામાં શ્રેષ્ઠ છે. ત્યારપછી હોજરી, આંતરડાં તથા પેટને લગતાં દરદો માટે, દરદીના અંતે હાથ તમારા હાથોમાં ચીત્ર ૧૦માં માં દેખાડવા પ્રમાણે પકડવા, તથા પે.હલા કરવા (Spread them out sidewise), પછી તમારા અને દરદીનાં મોઢાંની સામે ઉંચા લઈ જવા, એવી રીતે હાથો, થોડા ઉપર ઉચકવા પછી, દરદીના પેટ તરફ ધીમે ધીમે લાવીને ચારો હાથ, દરદીની દુતીપર પેટમાં દાખવા, ને ત્યાં ૩૦ સેકન્ડ તેમજ દાખી રાખવા. હાથ એવી સીધ્તથી દાખવા કે તમારાં તેમજ દરદીનાં આંગળાં, દરદીની દુતીવાલા પેટના ભાગને લાગે, તો તે વખતે તમારા હાથનાં તથા દરદીના હાથનાં આંગળાંમાંથી કોઈ ચીજ બાહર નીકલી દરદીના પેટમાં જતી માલમ પડશે, એ વખતે “તંદરસતી, પેટ તથા તે માંહેલા દરેક અવ્યવે તંદરસતી” એવી રીતે મનમાં વીચારવું (Mental suggestion) (જુવો ચીત્ર ૧૦ મું) એ પ્રમાણે પેટ તથા તેની અંદરના અવ્યવો તથા હોજરી વીગેરેને ચૈતન્ય પુરતી રીતે મલશે. દરદીનાં શરીરપર રેશમી કપડાં નહીં જોઈએ, સુતરઉ કે ગરમ કપડાં ગમે તેટલાં હોય તો કાંઈ શીકર નહીં, બનતાં સુધી કપડાં સાથેજ એ ત્રીટમેન્ટો આપવી, કારણકે દરદીને કપડાં વગર શરમ લાગવાનો સંભવ રહે છે, તેમજ રીતી નિતીનો કાયદો સંભાલવા કપડાં સાથેજ ત્રીટમેન્ટ કરવી સારી છે, કપડાંને લીધે કદીપણ અસર અટકી શકતી નથી. કપડાં વગરનાં શરીરપર અને કપડાં સાથે, એકજ સરખી અસર કરી શકાય છે. (જુવો ચીત્ર ૧૦મું) અને ત્યારપછી છાતીની દાખી બાબુ હૃદય (Heart) ઉપર તમારો દાખો હાથ મુકી, તે ઉપર ચીત્ર ૧૧માં માં બતાવ્યા પ્રમાણે જમણો હાથ તે મુકેલા હાથપર ગોળ અને ગોળ ફેરવો, તથા તે વખતે “મજબુત અને તંદરસ તથાઓ” (Good-good healthy-heal-
thy) એવો વિચાર મનમાં ધ્રુવ કરવો. એ પ્રમાણે કોઈપણ અવ્યવ તથા દુઃખાવાના ભાગપર ૧૫ મીનીટ કરવાથી, તે માંહેલું દરદ તથા મુળ તરત નરમ પડે છે. (જુવો ચીત્ર ૧૧ મું) છાતીને લગતાં દરેક દરદોમાં એ અકસીર છે. તેમજ બીજાં દરદો, અથવા અવ્યવો, કે જે માંહેલું ચૈતન્ય

અને ગતિ નરમ થઈ હોય, તેનાં અવ્યવમાં ગતિ પ્રગત અને પ્રયત્ન કરવાને માટે એ ચીત્રમાં દેખાડવા પ્રમાણેજ પાસીસ કરવાથી તથા હાથ સુકી મનો વાસના મારફતે વિચારનો પ્રવાહ દોડાવાથી દરેક જાતની મુળ (Pain) ધણી જલદીથી નરમ પડે છે.

ત્યારપછી ગુરડા (Kidney) ઉપર તમારો દાબો હાથ મુકીને તમારો વિચાર જમણા હાથ વાતે (ચીત્ર ૧૨ માંમાં દેખાડવા પ્રમાણે) તંદરૂસતીને લગતો મોકલવો, પછી પ્રકરણ ૧૪માંમાં તેપીંગ મસાજ (Tapping massage) માટે લખ્યું છે, તેમ દશ ચાર વખત બેઠે બાબુના ગુરડાઓને ઠોકવા, પછી ચીત્ર ૧૨ માંમાં દેખાડવા પ્રમાણે, તમારા હાથોવડે ગુરડાપર ગોળ અને ગોળ પાસીસ કર્યા કરવા તથા “ તંદરૂસત, મજબુત ને નિરોગી ” (Good-good, healthy healthy) એવા વિચારોનું મનો વાસનાથી સંજ્ઞેશયન કરવું (Mental suggestion.) યાદ રાખવું કે દરેક દરદ પર એ પ્રમાણે મનો વાસનાથી વિચારના દ્રઢ શબ્દો (જેવાકે :— તંદરૂસત, મજબુત, નિરોગી) ફેંકવાથી, મોટે ભાગે દરદ તેજ વખતે લગભગ નરમ થયલું લાગશે, અને એક ચારગી તે વખતે દરદ નરમ નહીં લાગશે, તોપણ તેની અસર તો થશેજ થશે, અને કાયદો એ ચાર દીવસ લાગત, દીવસમાં બે ત્રણ વખત ત્રીટમેન્ટ આપવાથી જરૂર માલમ પડશે. એ માટે બુવો ચીત્ર ૧૨ ની સમજણ.

એ પ્રમાણે દરેક અવ્યવોને પહેલાજ ત્રીટમેન્ટમાં સંપૂર્ણ રીતે ત્રીટ (Treat) કરવાથી, દરેક અવ્યવો મજબુત થશે, કે પછી લોહીના ફેરાવા માટે નીચે પ્રમાણે લોહીના ફેરાવો બરાબર કરવાના (Equalizing the blood circulation) પાસીસ કરવા. દરદીને ખુરશીપર બેસાડી, તેનેથી થોડે છેટે ઉભા રહી, તેના બે પગ પોહલા રખાવી, ઝડપમાં દરદી તરફ ધસી આવી, આપણો દાબો પગ દરદીના પગો વચ્ચે મેલી, બેઠે હાથથી લોંગ પાસીસ (Long passes) માથાથી ગળાં સુધી ઝડપમાં, હૃદયપર ઘણાજ ધીમે, અને પછી જાણે હૃદય (Heart) માંથી તમો ખુદ લોહીને પગ તરફ ખેંચી લઈ જતા હોવો તેમ, તમારા હાથોનાં આંગળાં અરધાં વાલી, પગ તરફ ધીમા ધીમા લઈ જવા, અને પછી પાછું ફરીથી એજ પ્રમાણે કરવું. જેથી એવી રીતે ૨૫ વખત કરતાં,

દરદીના હાથ તથા પગનાં આંગળાંઓમાં જનજાલીની (Pins & needles sensation) માફક લાગશે, તેપરથી માલમ પડે છે, કે લોહી તે તરફ વધારે જોશમાં દોડી આવ્યું છે. (જુવો ચીત્ર ૧૩ મું) આ લોહીના સરક્યુલેશનને માથાંથી પગ સુધી દોડાવવાના પાસીસ ધણાખરા લોંગ પાસીસ (Long passes) ચીત્ર ૮માંમાં દેખાડવા પ્રમાણે કરવામાં આવે છે, અને એની અદ્દભુત અસર તેજ પ્રમાણેની છે. પગ થંડા હોય, અને એ પાસીસ માથાંથી પગ સુધી, જરાપણ શરીરને હાથ લગાડ્યા વગર છ ઇંચ દુર કરવાથી, લોહી પોતાની મેલે પગ તરફ જઈને પગને ગરમ કરશે. એવા પચાસ પાસીસ કરવાથી આખાં શરીરમાં લોહી બધે દોડવા માંડશે, એટલો એ પાસીસનો કાણુ છે. એ પ્રમાણે જનરલ ત્રીટમેન્ટ (General treatment) આપવામાં આવે છે. દરેક હીલરને મારી ભલામણ છે કે દરદ જો પારખી નહીં શકાય તો, પહેલે ચીત્ર ૧૦ માં પ્રમાણે પેત તથા હોજરીને લગતી (Stomach treatment) તથા ચીત્ર ૮ અને ૧૩માં દેખાડવા પ્રમાણે, લોહીનો ફેળાવા (Equalizing the blood circulation) ને લગતી ત્રીટમેન્ટ સર્વથી પહેલે આપવી, કે જેથી દરદ થવાનાં બેઠિ મુખ્ય કારણરૂપી અવ્યવો, તમારા હાથમાં આવવાથી દરદ તમે નહીં પણ પીછાણુશો, તોખી તે સાબું થશેજ. મેન્ટલ હીલર પોતે દરેક ચીજો પોતાની મેળે શોધી કાઢતાં તથા વાપડતાં, અને નવી નવી જાતનાં પાસીસ કરતાં પોતાની અક્કલથી શોધી કાઢી વાપડે છે. એ પ્રમાણે જનરલ ત્રીટમેન્ટ દરેક દરદીને શરૂઆતનાં બે ચાર દીવસ સુધી આપવી, અને ત્યારપછીજ અમુક દરદ માટે દરશાવેલી અમુક ત્રીટમેન્ટ પ્રકરણ ૮માંમાં દરશાવ્યા પ્રમાણે કરવી.

સારવાર કરનારની દરદી તરફ દીલસોજી :-દરેક મેન્ટલ હીલરે પોતાના દરદી તરફ અખુટ પ્યાર, સહ્યતા, હિમત અને માયાનાં સખુનો, હસતે ચહેરે અને મીઠાસથી વાપડવા, તથા તેમ કરવામાં એવી તો મધુરતા અને નરમાસથી દરેક સુચનાઓ (Suggestions) કરવી, કે જેથી દરદીનું અરધું દુઃખ, તે દીલાસો સાંભળતાંજ દફે થશે. ગમે તેવા સંજોગો વચ્ચે મેન્ટલ હીલરે, ગભરાત, અચંબો, કે અજાણ્ય, અને એવી કાંઈ

પણ હીલચાલ દરદીની સત્ક્રિયા કરવી નહીં. કદી દરદીને મોટું મોટું ખ્યાન કરી, તથા દુઃખોની લયંકર નિશાનીઓ જણાવી ગભરાવી નાખવું નહીં, પણ હમેશાં દીલાસો અને આસાના મીઠાં વચ્ચેનાથી, તેનું મન હરી દેવું, અને સદા શાંત, પણ સેહેજ ગંભીર અને હસતો મુખડો રાખવો. કંઠભાંગ કંઠ દુઃખને નજીવું બનાવવું, તથા પોતે પણ નજીવું જ ગણવું, અને દરેક દરદીને બંને તેટલો સધીયારો અને આશા આપવી. સારવાર (Treatment) દરમ્યાન એક શબ્દ પણ મેન્ટલ હીલરે કે દરદીએ બોલવો નહીં, પણ અગત્ય પડે તો બંનેએ એકમેકને પોતાની ઇચ્છા દુકા શબ્દોમાં બદલે એક બે બોલોમાં સમજાવી દેવી. જેનરલ ત્રીટમેન્ટ (General treatment) કરવા અગાઉ, ગમે તેટલી વાંતચીત હીલરે તથા દરદીએ કરવી, અને તે દુઃખને લગતીજ હોવી જોઈએ, અને ત્રીટમેન્ટ પછી દરદીને બંને શાંત સોજાપર અથવા સગવડવાલી જગ્યામાં લેટવા દેવો, કે જેમ કરવાથી દરદીને ઘણો આરામ લાગશે. દરદીને બેસાડીને, સુવાડીને કે ઉભો રાખીને સારવાર કરવી, પણ બંને શાંત મુઠી તેને શાંતીમાં રાખવો, તેમજ હીલર (Healer) યાને સારવાર કરનારે તેને અનુસરતી રીતે બેસવું કે ઉભા રહીને ત્રીટ (Treat) કરવું. દરદીને ઉભો રાખીને અથવા તો ખીજાણામાં ઢળતો સુવાડીને (In reclining position) ત્રીટમેન્ટ આપવામાં ફાયદો છે. હમેશાં દરદીની સાથે આવનાર મરદ, ઓરત અથવા સગાં સ્નેહી માહેલાં એકને દરદીની સારવાર વખતે, દરદીની નજદીકમાં જ રાખવું, કે તેને ધીરજ અને વીશ્વાસ રહે, તથા અજાણી અને ગભરાત લાગે નહીં. સારવારની શરૂઆતથીજ દરદીને દીલમાં ગરમી ઉશકેરાતી જણાશે, અને તેનાં દરેક સ્નાયુઓમાં ધ્રુજણી (Vibrations) થઈ, તેનું લોહી ઉશકેરાઈ શરીરના છેડાઓ તરફ જોશમાં દોડવા માંડશે.

(Crisis) ક્રાઈસીસ વખતે ચેતવણી :—ઘણાક દરદીની સારવાર વખતે અને મોટે ભાગે તાવની માંદગીમાં તાવ એકદમ ઉતરી જઈ, પરસેવો પડી શરીર ઘણું થંડું થઈ જાય છે, અને તેવા વખતમાં ઘણીક વખતે ન ધારેલું ગંભીર પરીણામ બને છે. દરેક દરદી પોતાની અસર (Progress) સંપૂર્ણ કર્યા વગર નાબુદ થતું નથી. ક્રાઈસીસ એ



ચીત્ર ૧૦મું.

પેટ, હોજરી, તથા જઠરને લગતાં દરદોની ત્રીટમેન્ટ.

Stomach troubles.

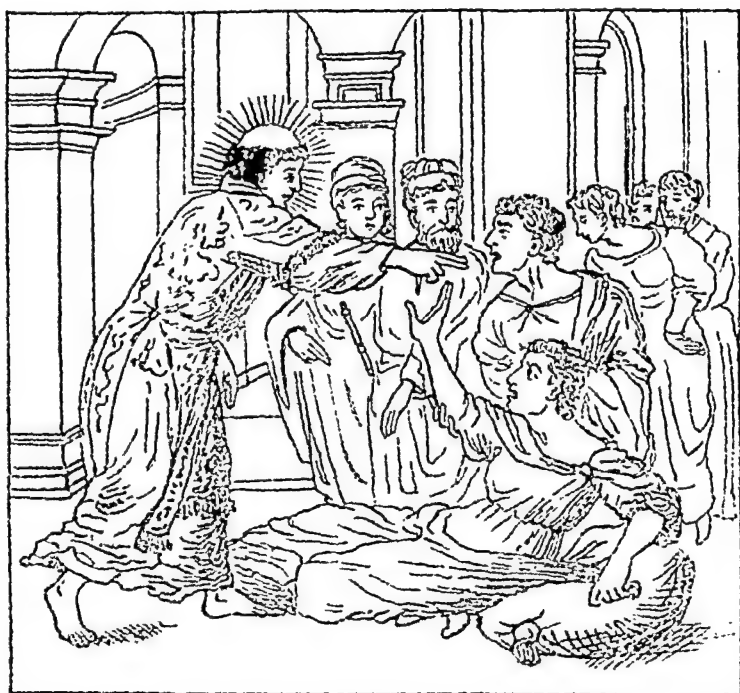


દરદનો ગંભીર અને કટોકટનો વખત છે, કે જ્યારે તે એકદમ નેશ કરી એકદમ નરમ પડી જાય છે. તાવની માંદગીમાં ઘણીક વખત સાતમો, આઠમો અને એકવીસમો દીવસ એ પ્રમાણે દરદીનો ભારી જાય છે, ત્યારે દરદી ઘણો ગભરાત કરે છે. એ વખતે શરીર માંહેલાં બુદ્ધા બુદ્ધા ચૈતન્યો, કે જેઓની ગતી બંધ થવાથી દરદ થાય છે, તે ચૈતન્યો એકાએક ઉશ્કેરાઈ, વ્યાધીને હાંકી કાઢે છે, તે એકાએકીના ફેરફારનાં પરીણામ વખતે, એ હાલત બને છે, જેને કાષ્ઠસિસ કહે છે. એ વખતે હીલરે સાવચેતી રાખી જીવનશક્તિનો મજબુત પ્રવાહ શરીરમાં દોડતો કરવાની જરૂર છે.

A favourable crisis is attended by sudden re-establishment of the secretions and excretion. In the light of the knowledge of the effect of vital energy it is easy for us to understand that the checking of the secretions and excretions, which is a prominent symptom of internal disorder, is due to the interruption of the vital current in its circuit. A removal of this interruption and a re-establishment of the current by the addition of nervous energy sets again in motion the glandular processes of excretion and secretion. At the establishment of the crisis the skin especially becomes bathed in perspiration and convalescence immediately follows.

મેન્ટલ હીલીંગમાં પહેલેથીજ જીવનશક્તિના પ્રવાહને દોડાવીને, દરેક રગો (Nerves) મારફતે ચૈતન્ય (Vital energy) ફરતું રાખ્યાથી, કાષ્ઠસિસ જવલેજ થાય છે, કારણકે જ્ઞાનતંતુઓ (Nerves) મારફતે, મનનો પ્રવાહ (Mind intelligence of the Healer) હાથના પાસીસ વડે અથવા તો સજ્ઞેશ્યનો (Suggestions) વડે, સ્નાયુઓપર કામ આરંભે છે, જેથી દરદીની જીવનશક્તિ (Nerve fluid) લોહીમાં ચૈતન્ય રૂપે મલી જઈ એક જાતનો નેશ ઉત્તપન્ન કરે છે, જે નેશમાં

માસરંજુના પડોમા (In the various tissues of the Muscles) પેવસ થઈ, દરદની મંદગતીવાલા ભાગમાં ચૈતન્ય જાગ્રત કરે છે, જેથી દરદ ગમે તે પ્રકારનું હોવા છતાં લોહી અને ચૈતન્યનાં સામતા ફેરસ મારફતે, જે અટકાવ હોય તે દુર થઈ, સોજો પીગલી જઈ દરેક વ્યાધીને દુર કરે છે. જેવી જેની શક્તિ, જેટલો જેનો એકાગ્રહ, વિચારનો મજબુત પ્રવાહ, તેટલી તેની અદ્ભુત અસંરના પ્રમાણમાં, કોઈ દરદ જલદી તો કોઈ દરદ સેહેજ વાર લગાડીને પણ અંતમાં દફે તો થાયજ છે, એમ આ વિદ્યા પુરવાર કરે છે. દરદ થવાનું મુખ્ય કારણ શરીરના કોષપણ અવ્યવ, અથવા તો જ્ઞાનતંતુના મથક અથવા તો લોહી માંહેલાં ચૈતન્યનો કે લોહીના ફેરાવામાં થયલી નડતલોને લીધે મુખ્ય કરી થાય છે, એવી રીતે સીધી કે આડકતરી રીતે જ્ઞાનતંતુ માંહેલું ચૈતન્યજ સર્વે ફેરફાર કરે છે, તથા દરેક અવ્યવનું પોષણ કરનારું તેજ છે, જેથી એજ શરીરના મુખ્ય ચૈતન્યને (Vital energy or nerve fluid) એમ ગતિમાં મેલવાથી વ્યાધી દુર થાય એ સંભવીત છે. કુદરતનું ચૈતન્ય (Universal intelligence) કુદરતની દરેક પેદાયશને ગતી આપે છે, અને માનવી જે કુદરતનાં આખાં મંડલનો એક નમુનારૂપી બંધારણ છે, જેમાં કુદરતનું ચૈતન્ય, ઓક્સીજન (Oxygen) યાને સ્વચ્છ હવા મારફતે શરીરમાં લઈ, તે મારફતે ઉત્તપન્ન કરેલાં ખીજાં નાના પ્રકારનાં ચૈતન્યોને ઉશકેરી શરીર રચણાંને પોષણ આપી શકાય છે. ભુવો ચીત્રો ૨ તથા ૩૪ ; જેમાં દરેક નાના મોટાં ચૈતન્યોની સમજણ આપી છે. કુદરતનું ચૈતન્ય (Universal intelligence) તો ફક્ત એકજ છે, પણ તેની ખીજ હજારો શાખા છે, તેમાં કેટલીક મુખ્ય છે, તે ચીત્ર ૩૪માં ખુલાશાથી સમજવાની દ્રાશોપ કરી છે.



ST. EWALD THE FAIR, HEALING A POSSESSED WOMAN IN PRESENCE
OF RADBROAD, DUKE OF FRIESLAND.

After a Painting by Bernard von Orlay.

પ્રકરણ ૮ મું.

—:૦:—

Treatment of various diseases.

જુદા જુદા દરદના ધલાજ તથા ખીજ બાબદો.

Mind is Master, Thought is Power &
Disease is Intelligence.

આગળાં પ્રકરણમાં દરશાવેલી શરૂઆતની ત્રીટમેન્ટ યાને પહેલા ચાર દીવસની ત્રીટમેન્ટ, દરદની પારખ થાય યા નહીં થાય તોપણ આપવી જરૂર છે, કારણકે તેથી દરેક અવ્યવો માંહેલું ચેતન્ય ઉશકેરાવાથી વ્યાધીનો નાશ થાય છે. જો દરદ પ્રલાના અવ્યવનેજ લગતું છે એમ ખાત્રી થાય તો, અને ફલાણુંજ દરદ છે એમ તમે પારખી શકો, તોપણ જેનરલ ત્રીટમેન્ટ પહેલે આપવી જરૂર છે, કારણકે તેથી દરેક અવ્યવોને લગતી વ્યાધી ઉપર એકઠી વખતે અસર કરી શકાય છે. મુખ્ય કરીને પેટ અને હોઝરી તથા લોહીના ફેરાવાને લગતી ત્રીટમેન્ટ ચીત્ર ૧૦ અને ૧૩ માં દેખાડ્યા પ્રમાણે કરવી જરૂર છે, જેથી ઘણો ફાયદો માલમ પડશે, અને પછી જે ખાસ અવ્યવને લગતું દુઃખ હોય, તેને લગતી ત્રીટમેન્ટ આપવી, તથા તેની સાથે સાથે પ્રકરણ ૧૪માંમાં દરશાવેલી મસાજની પણ આપવી ફીક થઈ પડશે. આ પ્રકરણમાં જે ત્રીટમેન્ટો લખી છે, તેના મુવમેન્ટસ (Movements) ઘણી વીધવતા ભરી યોજનાથી ગોઠવવામાં આવેલાં છે, તથા પેલી પ્રબલ શક્તિ ફોર્સ અથવા ચેતન્ય (The force or the intelligence) કેમ, કાંય અને કેવી રીતે અસર કરે છે, તે ચીત્રમાં ખુલ્લી રીતે પ્રદર્શીત કર્યું છે, તેમજ આગલાં પ્રકરણમાં સમજાવવામાં આવ્યું છે, માટે આ પ્રકરણમાં કેટલાંક દરદો

અને તેને લગતી લુદી લુદી ખાસ (Special) ત્રીટમેન્ટસ કેમ કરવી તેજ દરશાવીશું, જેનો ઉપયોગ કોઈપણ માનવી સમજદારીથી કરવે, જ્ઞાન મારફતે પોતાનાં દુઃખ દૂર કરી શકશે.

ઇન્સોમન્યા (Insomnia)—રાતનાં ઊંઘ બરાબર નહીં આવવાને લગતું અને બેચેની ઉપજવનારું આ એક દરદ છે. દરદીને શાંત ખુરશીમાં બેસાડવા પડી, તેના માથાંની ઉપર એકથી દશ ઇંચ ઉંચે બંને હાથોને રાખી ચીત્ર દર્શાવ્યા પ્રમાણે, હલવે હલવે ચીત્રમાં દેખાડેલા કર્વસ (Curves) પ્રમાણે, માથાંની આબુઆબુ ગોળ અને ગોળ પાસીસ કરવા, અને હાથનાં આંગળાં તે પાસીસો કરતી વખતે માથાં તરફ લટકતાંજ રાખવાં. કે જેથી, તમારા વિચાર મારફતે ફેંકલું ચેતન્ય (Mental current) તમારાં આંગળાંનાં છેડા વાટે, દરદીનાં માથાંમાં પેવસ થશે, એ ત્રીટમેન્ટના પાસીસ કરતી વખતે હીલરે (Healer) પોતાનો દમ સેહેજ રોકીને વિચાર એકાગ્રહ કરીને ફેંકવો, તથા દરદીને મોઢેથી સંજેશ્યન કરવાં આજે તમને ઉંઘ જરૂર આવશે અને શાંતી મલશે. એ પ્રમાણે ચાલુ ૧૫ મીનીટ ત્રીટમેન્ટ આપવી. જોકે કોઈ વખત કદાચ દરદી ત્રીટમેન્ટ વખતેજ ઉંઘમાં પડે છે, અને નહીંબી પડે તો, તેજ રાત્રે તેને થોડી ઉંઘ અને શાંતી તો જરૂર મલશે. એ પ્રમાણે ચાલુ દશ બાર દીવસ ત્રીટમેન્ટ આપવે, ઘણા વખતનું એ કઠંગુ દરદ તદન સાફ થાય છે. ખોરાક માટે આ પ્રકરણમાં છેલ્લે દરશાવેલી સુચણાઓ પ્રમાણે કરવા કેલવું, તથા પ્રકરણ છઠ્ઠામાં દરશાવેલો તંદરૂસતી મેલવવા અને કબજીઆત દુર કરવા માટેનો ઇલાજ પ્રમાણે, જેથી ઝાડો સાફ આવી શરીર માહેલી ગેસ ઓછી થવે, બેજાંપરનો લાર હલકો થઈ ઉંઘ આવશે.

ચેતવણી :—દરેક દરદની ત્રીટમેન્ટ કરતી વખતે, તે દરદનાં લાગ પર કે શરીરપર પાસીસ (Passes) કરતી વખતે, મેન્ટલ હીલરે પોતાના દમ અને વિચારને એકાગ્રહ કરીને એક સાદો પણ અસરકારક, લાચ પડતો શબ્દ (જેવો કે ઠંડક. ગરમી, તંદરૂસતી) મનો વાસનાંથી (Through mental current), અને મોઢેથી (Suggestion),

ત્રીટમેન્ટ દરમ્યાન ખોલવો. એમ કરવામાં ઘણો ફાયદો છે, કારણકે દરદીનું તેમજ હીલરનું (Healer) ધ્યાન તેજ આબદ પર એકાગ્ર રહે છે, તેમજ અવાજના વાધ્યેશનો, શરીરના જુસ્સા (Emotional intelligence) મારફતે પોતાની ધુરજણી દરદીમાં પેવસ કરે છે, જે મારફતે પણ તેના શરીરનું ચૈતન્ય ઉશ્કેરાય છે, તેમ તત્વવિધા પ્રમાણે એક ચોક્કસ ખોલને, ચોક્કસ અનુસરતાજ વખતે, ચોક્કસ જુસ્સાઓ અને ક્રીયાથી ખોલવામાં આવેથી, તેની બીન બીન અદ્ભુત અસર થાય છે. માટે દરેક દરદ વખતે, જેમકે તાવ ઉતારવા માટે ઠંડક ઠંડક (Cold, Cold), ખીનાં દરદોમાં સાફ થાવ, તંદરૂસત બનો (Good good, healthy healthy). એવા ટુંકા પણ દરદને અનુસાર (Appropriate) વાક્યો મારફતે આજ્ઞા (Command) કરવી. શરીરની વ્યાધી ઉત્પન્ન કરનાર ચૈતન્ય ઘણા હલકા પ્રકારનું હોવાથી, ઉચ્ચ પ્રકારના વિચારતાં ચૈતન્યને તાબે થઈ નાશ પામે છે.

તાવ (Fever)—તાવની દરેક ખીમારીમાં પણ ચીત્ર નવમાંમાં દેખાડેલા હેડ પાસીસ (Head-passes) કરવા પણ તે વખતે ધ્વજા શક્તિ, (Will-power) મારફતે મજબુત ઠંડકનો વિચાર કરવો. તાવમાં બેસુધી અને તાસવીસ (Delirium) હોય તો થોડા લોંગ પાસીસ (Long passes) ચીત્ર ૮માંમાં બતાવ્યા પ્રમાણેના કરવા, તથા ખરડાના કાંઠા (Spine) પર ઉતરતા થોડા પાસીસ કરવા. જે હૃદય ઘણું બેશમાં ચાલતું હોય, તો છાતીપર (Heart) જમણા હાથ મેલી મનો વાસનાથી “ નોર્મલ થાવ (Normal) ” યાને ખુદરતી ધીમી ઝડપે ચાલો ” એવા વિચારનો મજબુત પ્રવાહ છોડવો, જેથી ધપકાર નરમ પડશે, અને તાવ જતી રહેશે. કેટલીક વખતે ત્રીટમેન્ટ આપતાંજ સાધારણ તાવ જતી રહે છે, અને ફરીથી આવતીજ નથી, અને કેટલીક વખતે ત્રીટમેન્ટ દરમ્યાન તાવ એક કે અરધી ઢીંગરી વધારે થઈ કાઠસિસ થાય છે, ને પછી પરસેવો પડી એકદમ તાવ ઉતરી જાય છે. હૃદય (Heart) ઘણુંજ તેજ અવ્યવ છે, જેથી તેને ધીમું ચાલવા માટે, ઘણીજ શાંત રીતે, જેમ બચ્ચાંને પતાવીને કહીએ તેમ, આજ્ઞા કરવાથી તે પોતાની ઝડપ ધીમી કરે છે. મેન્ટલ હીલર પહેલે એક બે

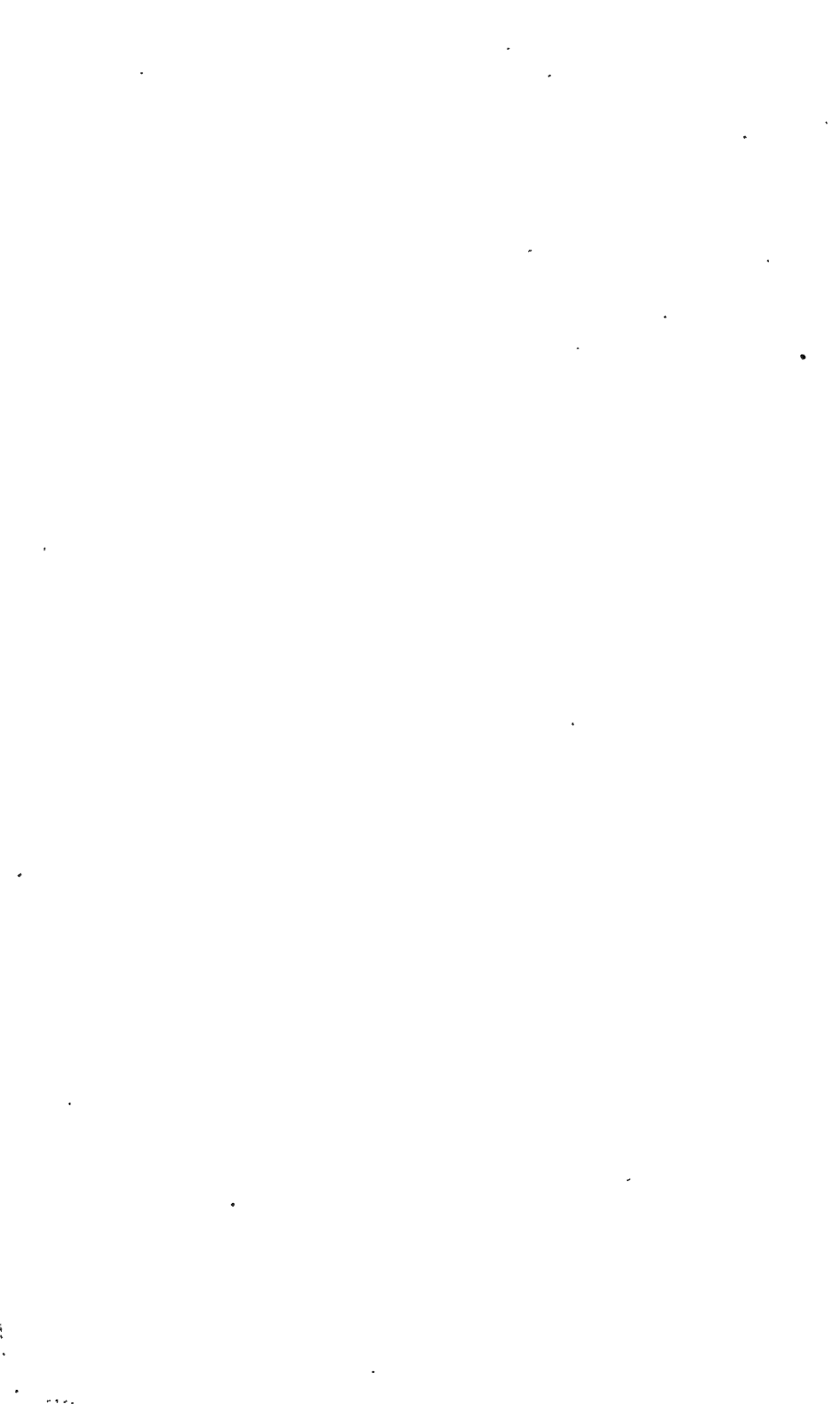
સાધારણ તાવના કેસોમાં ફ્લેક્સમંદ નીવડવા પછી ખીજ ગંભીર કેસોમાં ઘણીજ આશાનીથી ફ્લેક્સ મેળવી શકે તેમ છે.

પેટ-હોઝરી-તથા જઠરને લગતાં દરદો (Stomach troubles).
 પ્રકરણ છઠ્ઠામાં બતાવ્યા પ્રમાણે ઘણાખરાં દરદો આ અવ્યવના ખીગાડાનેજ આભારી છે. ચીત્ર ૧૦ માંમાં દેખાડવા પ્રમાણે દરદીને ઉભો રાખી તેના બન્ને હાથ, મેન્ટલ હીલરે પોતાના હાથમાં પડખેથી પકડ્યા, પછી તેને દરદીનાં માથાં તરફ ઉંચા લઈ જવા ને આસ્તે આસ્તે દરદીના પેટ તરફ નીચે ઉતારી, પેટમાં દુંતી આગળ ચારે હાથ નરમાસથી દાખેલા રાખી ત્રીસ સેકન્ડ સુધી ચાલુ મેન્ટલ કુરન્ટ (Mental Current) મારફતે તંદરૂસત, મજબૂત (Good, healthy, & strong) એજ વીચાર ચાલુ મોકલવો, એવી રીતે વીસથી પચીસ વખત ચાલુ કર્યા કરવું, જેથી તમારા હાથ વાતે તથા દરદીના હાથ મારફતે એવડાં જોરમાં ચેતન્ય, પેટ માહેલાં દરેક અવ્યવોપર તથા પાચન શક્તિને લગતી દરેક લખો (Juice) માં પેવસ થવાથી, દીસપેપશીયા, યાને અજીરણ (Dyspepsia) જેવું ખરાબમાં ખરાબ દરદ ૧૫ દીવસમાં સાફ થાય છે. એ માટે રોજ ચાલુ ત્રીટમેન્ટ આપવી જોઈએ. તથા પ્રકરણ છઠ્ઠામાં દરશાવેલો, ઝાડાની કળછયાત અને પાચન શક્તિને લગતો ચીત્ર છઠ્ઠાવાલો ધલાજ જરૂર કરવો, તેમજ દરદીએ રાતનાં સુતી વખતે પોતાની દુંતીપર હાથ મુકી અરધો કલાક તંદરૂસતીના (Good, good, healthy, healthy), વિચાર એકાગ્રહ કરવો. એ દરદમાં બે ચાર લોંગ પાસીસ (Long passes) કરવા, તથા ખરડાનાં કાઠાં (Spine) તથા તેના ઉપલા ભાગ મેડ્યુલાઓઅલોંગેતા ઉપર ઉતરતા પાસીસ કરવા. (You have to form a sentence and to command the pain or intelligence of the disease to depart from the place.)

છાતીને લગતાં દરદો (Heart troubles)—છાતીનાં દરદો જેવાં કે હૃદયને લગતાં, તથા ફેફસાં અને શ્વાસની નલિની લગતાં દરેક પ્રકારનાં દરદોપર મેન્ટલ હીલીંગની ઘણી સારી અસર તુરત થાય છે, પણ ત્રીટમેન્ટ ઘણા દીવસ ચાલુ રાખવે તેનો ફાયદો મોલમ પડે છે, જો કે

ચીન રશ્મિ.
હૃદય તથા છાતીને લગતાં
દરદોની નીટમેન્ટ.
Heart troubles.





થોડો ફાયદો તુરત મલિમ પડશે, પણ દુઃખને નાશુદ્ધ કરવા માટે ચાલુ રીટમેન્ટ ધણા દીવસ આપવી જરૂર છે. દરેક દુઃખાવો છાતીમાં જે ભાગ ઉપર થતો હોય તે ભાગપર જમણો હાથ મેલી, મજબુત ઇચ્છા શક્તિનો (Will-power) પ્રવાહ મનોવાસનાથી (Mental current) કરવો, અને તે વખતે વિચાર (Good, good and healthy) તંદરૂસતીનોજ એકાગ્રહ કરવો. ધપકારા વધારે થતા હોય તો છાતીપર જમણો હાથ મેલી ધ્રુવ શાંતી-શાંતી (Slow, slow and healthy) એજ વિચાર દર્શાવી મીનીટ કરવે, પલપીતેશન ઓછુંજ થશે. હૈયું શરીરનાં કોષપિણુ ભાગ કરતાં મોટા પ્રમાણમાં જીવનશક્તિ (Vital intelligence) રાખે છે, તથા પોતે ધણુંજ તેજ હોવાથી, આપણી દરેક આજ્ઞા ધણી સહેલાઈથી માન્ય કરે છે, યાને સંજ્ઞેશયનની (Suggestions) ધણી ઝડપી અસર થાય છે. હૃદયને ધણુંજ ધીમેથી તેપીંગ (Tapping) મસાજ કરવાથી, તે પોતાની ઝડપ વધારે છે, અને તેવે વખતે તંદરૂસતીનું સંજ્ઞેશયન કરવું સાફ છે. ઉંચી જગ્યાપર ચઢતાં છાતીનો હાંફો ભરાઈ આવે છે, તે વખતે છાતીપર એવી રીતથી બે ચાર વખત તેપીંગ (Tapping) કરવાથી, વધારે સહેલાઈથી દમ ચાલે છે, ને ઉંચી જગ્યાઓ પર ઠાક્યા વગર ચઢી શકાય છે. છાતીપર જમણો હાથ મેલી તંદરૂસતીનો વિચાર (Good, good, healthy, healthy) કરવે, તેની ધણી ચમત્કારીક અસર થાય છે. હૃદયપર જમણો હાથ મેલી, તે મેલેલા હાથ પર દાખા હાથે ગોળ અને ગોળ પાસીસ કરવાથી (જુવો ચીત્ર ૧૧ મું) હૃદયની ગતિ ધણી પ્રબલ કરી શકાય છે, તથા તે માંહેલી દરેક કમ તાકતીને દુર કરી મજબુત કરી શકાય છે.

ચેતવણી:—“ હૃદય અને છાતી તરફથી માથાં તરફ ચઢતા પાસીસ કદીપણ કરવા નહીં, કારણકે તેથી માથા તરફ ચેતન્યનો પ્રવાહ દોડવા માંડવે, લોહી માથાં તરફ ધણા જોશમાં દોડવા માંડશે જે નુકસાનકારક છે, પણ જે લોંગ પાસીસની (Long passes) અસરથી, દરદી બેશુદ્ધ યાને મેસમેરીક સ્લીપમાં પડી જાય, ત્યારેજ દુરથી એક બે પાસીસ છાતીથી માથાં તરફ ચઢતા (Upward passes) કરવા, કે જેમ કરવાથી શીફો મારેલો ચેહેરો જરા રતાશ પડી, તેની બેશુદ્ધી જતી રહેશે.”

છાતીનાં દરેક દરદો સાબળ થઈ શકે છે. ઓનકોઈતાસ જેવાં દરદો, ડોક્ટર પોણ એડવરડસે એક યા બે ત્રીટમેન્ટમાં સાબળ કરેલાં નોંધાયેલાં છે. છાતીનાં એવાં દરદોમાં, દરદીને ઉમો રાખી, પાંચ છ પગલાં હીલર પાછલ હકીને, દરદીની તરફ ધસી જતાં, તેની છાતીપર બે ચાર પાસીસ કરે છે, અને છાતીપર બુદે બુદે દેકાણે, પોતાના આંગળાં વડે સેહેજ તેપીંગ (Tapping) કરે છે, અને પછી દરદવાલા ભાગપર પોતાનાં હાથનાં આંગળાંઓ મુકીને, ખુબ મેન્ટલ કરન્ટ (Mental current) મારફતે, તંદરસતીનો મળજીવ વચાર ફેંકે છે, જેથી હાંફણુ નરમ પડે છે, અને દમ બરાબર નહીં લેવાતો હોય તે લેવાય છે, એ પ્રમાણે વીસથી ત્રીસ મીનીટ ત્રીટમેન્ટ આપવે છાતીની સખત બીમારી નરમ પડે છે, ને એવીજ રીતે (Chronic chest disorders) બુનાં છાતીનાં દરદો સાબળ કરવામાં આવે છે. છાતીપરથી પડતું લોહી એવી એક ત્રીટમેન્ટમાંજ સદાખર અંધ કરી શકાય છે, થાંસો (Cough) અને તેની ગુચો ઓછી કરી શકાય છે, કફને છુટો પાડી શકાય છે, અને જે ચીજ કરવી હોય તે મેન્ટલ સજેશયન (Mental suggestion) મારફતે વિચારને એકાગ્રહ કરીને છોડવાથી તે જગ્યાપર જીવનશક્તિનું ધનતેલીજન્સ યાને ચૈતન્ય દોડી જઈ, કામ આરંભે છે, જેથી ઘણી રાહત મક્કી ધીમે ધીમે દરેક દુઃખ દદે થાય છે. વધુ માટે બુઓ ખહીની ત્રીટમેન્ટ (Consumption).

ગુરદાને લગતાં દરદો (Kidney disorders)—ચીત્ર ૧૨ માંમાં દેખાડ્યા પ્રમાણે, ગુરદાનાં દરેક દરદોને લગતી ત્રીટમેન્ટ આપી શકાય છે. મુખ્ય કરીને મીઠી પીશાયના દરદમાં, ખાસ કરીને ગુરદાઓને સેહેજ ચોલવામાં આવે છે, યાને નીડીંગ ગસાળ (Kneading massage) (બુવો પ્રકરણ ૧૪માંમાં) કરવામાં આવે છે, ને પછી ચીત્ર ૧૨માંમાં દેખાડ્યા પ્રમાણે મેન્ટલ કરન્ટ, પાસીસ કરીને છોડવામાં આવે છે. તથા દરદીને મોદેનાં સજેશયનોથી, પીશાય ઓછી કરવાને આજ્ઞા આપવામાં આવે છે. જેમકે આખી રાતમાં ૧૫ વખત પીશાય થતી હોય તો, ત્રીટમેન્ટ કરવા પછી, ફક્ત ૧૨ વખતજ પીશાય કરવાનું સજેશયન કરવામાં આવે છે, ને તેમજ થાય છે, એમ રોજ રોજ ઓછી પીશાય





ચીત્ર ૧૨૪.
ગુરુત્તર લગતા દરદો.

Kidney disorders.

કરવાનું સંજેશન આપવાથી, અંતમાં છેક એક વખતપર આવીને અટકે છે, એ પ્રમાણે નોરમલ સાધારણ કુદરતી રીતેપર આવે છે. એ ત્રીટમેન્ટમાં ગુરદાને ખુબ મસલીઆ પછી, તેપર હાથ મુકીને તેમજ હાથો દુર રાખીને ગોળ અને ગોળ સરકયુલર પાસીસ (Circular passes) કરીને તંદરૂસત થવાનું (Healthy, healthy) મેન્ટલ સંજેશન મનો વાસના મારફતે મફત અને દ્રઢતાથી ચાલુ કર્યા કરવું નોંધએ. મીઠી પીસાખનું દરદ એવી રીતે પાંચ છ ત્રીટમેન્ટ અરધો અરધો કલાક આપવાથી સાફ થઈ શકે છે, અને પીશાખ માંહેલી સર્વે જેરી અસરો, કુદરતીજ એક પછી એક ચૈતન્યનાં અનદીક ધસારાથી ઘોવાઈ જઈ સાફ થઈ જાય છે. આ વિધ્યા હજી પોતાની બાળાવસ્થામાં ઉધરે છે, જેથી અધુરું છે, પણ એની શરૂઆત થઈ ચુકેલી હોવાથી દીન ઉગતે એની વધુ અને વધુ શોધો થતી જશે, તેમ દરેકે દરેક દરદો તેથી સાજાં થઈ શકશે એ સંભવીત છે.

સંધીવા (Rheumatism) ના દરદવાલાંને જરૂર આ ગુરદાને લગતી ત્રીટમેન્ટ આપવી નોંધએ, કારણકે ધણું કરીને સંધીવા ગુરદાના બીગાડથી થાય છે, અને તેથી શરીર માંહેલી યુરીક આસીદનું (Uric Acid) જેર, પીશાખ માંજે કે કોઈ બીજે રસ્તે બાહર ન પડવાથી સંધીવા થાય છે. ગુરદાનાં દરદવાલાં દરદીને બીજાનામાં ઉત્તરો સુવાડી, તેઓના ગુરદાપર હાથ મેલી ખુબ એકાગ્રહતાથી ચાલુ વિચાર સાંજે થવાનો (Good, good, healthy, healthy) એવો કરવાથી, ધણોજ શાયદો થાય છે, તથા એ વખતે ગુરદાને સેહેજ મસળવો અથવા નીડીંગ મસાજ (Kneading massage) કરવાં નોંધએ. લોહીના ફેરાવાવાલી ત્રીટમેન્ટ પ્રમાણે લોહીનો ફેરાવો ખુબ દોડાવવે, ગુરદા માંહેલી દરેક જેરી વસ્તુને ચૈતન્યની ગરમી પીગલાવીને ઘોઈ નાંખે છે. એ દરદીને સ્વચ્છ હવા શરીરમાં પેવસ કરવા માટે ધીમી શ્વાસક્રીયા પ્રકરણ ઉમાંમાં લખ્યા પ્રમાણેની કરવા ફરમાવવી તથા ઝાડો સાફ લાવવા માટે, હજમ-યતનો ઇલાજ પ્રકરણ ફાંમાં લખેલો ફરમાવવો, તથા હીલરે પોતે તે ત્રીટમેન્ટ એવાં દરદીને કરવી. કુદરતનું અનદીક ચૈતન્ય ગમે તેવા સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ અવ્યવમાં પેવસ થઈ ત્યાં એવો તો પોતાનો પ્રકાશ કરે છે, કે

જેથી તેની ગરમી મારફતે દરેક વ્યાધી, દરેક હીપોથાલમ અને દરેક રોગ નાસી જાય છે. જેવી જેવી એકાગ્રહતા, જેટલો જેના ફેરસતું બળ તેટલી તેની અસર થાય છે. ગુરદાનાં દરદવાલા દરદીને ખરડાનાં કાંઠાપર હુમેશાં ઉતરતા થોડા પાસીસ કરવા, કારણકે તેથી જીવનશક્તિને વધારે પ્રબલતા મળે છે. દરેક પાસીસ, દરેક થોડા, દરેક વીચાર, દરેક સુવમેન્ટસનાં ઉંડાણમાં ભીનભીન શીલસુશી સમાયલી છે, જે અભ્યાસી પૌતાના પ્રયોગો મારફતેજ શીખી કે જાણી શકે છે, ને તેમ કરતાં દરેક સમજણ મલતી જાય છે.

† : માથાંનો સંધીવા તથા દુઃખાવો (Neuralgia):—આ દરદનું મુળ કારણ મુખ્યત્વે પાચનશક્તિથી બગડેલાં લોહીના ફેલાવાને આભારી છે. એ દરદ માટે કોષપણુ સ્પેસીશીક દવા છેજ નહીં, પણ મેન્ટલ હીલીંગથી એ દરદ તદ્દન સાલું કરી શકાય છે. માથાંનો સંધીવા, લોહીના અકુદરતી રીતે જોશમાં ફરવાથી, તથા હોજરી અને પાચન શક્તિના બગાડથી, તેમજ પીશાબને લગતા ગુરદાના બગાડથી થાય છે. એ માટેની સમજણ પ્રકરણ છઠ્ઠામાં, દરદ પારખવાની સેહેલ રૂઢી મારફતે સમજ શકાશે. આ દરદની ત્રીટમેન્ટ વખતે દરદીને પહેલાં ઉભો રાખી લોંગ પાસીસ ચાલુ ૧૫ મીનીટ સુધી કરવા, અને પછી ત્યાં માથું દુઃખતું હોય ત્યાં હાથનાં આંગલાંનાં છેડાને મુકી, મેન્ટલ સન્જેશન મારફતે વિચારશક્તિનો પ્રવાહ તે દરદવાલા ભાગપર મોકલવો, તથા દુઃખાવો તુરત નરમ પડવાને લગતાજ ચાલુ સન્જેશન કરવાં, જેમ કરવાથી દુઃખાવો નરમ પડશે, ત્યારપછી હોજરીને લગતી ત્રીટમેન્ટ (Stomach treatment) આપવી તથા લોહીના ફેરાવાને રેગ્યુલર કરવો. સાધારણ માથાંનો દુઃખાવો જલદીથી સાજો થાય છે, પણ ઘણા જુનો ન્યુરેલજીયા, ચાલુ ત્રીટમેન્ટ એક માસ આપવાથી હુમેશનો નીકળી જાય છે. એ દરદમાં પાચનશક્તિના બગાડથી લોહી ઘણું જોશમાં ચાલે છે, તથા હૃદય (Heart) ઘણું જોશમાં ચાલવાથી ધપકારા વધારે થાય છે, માટે તે શાંત કરવાને હૃદયને પણ ત્રીટમેન્ટ આપવી જરૂર છે. માથાં પરનું લોહી લોંગ પાસીસ મારફતે પણ તરફ દોડાવવાથી ઘણું મોટો ફાયદો જણાશે. વધી દુઃખોનો નાશ કરનાર અને વેદના કમતી કરનાર.

જ્ઞાનતંતુનું મથક (Nerve centre) કાનની પછવાડે ટેકડાના જેવું છે, તેને વાઇટેટીવનેસ (Vitality) કહે છે, તે જગ્યાને દરેક ત્રીટમેન્ટ વખતે આંગળાઓથી મસાજ કરવી યાને ચોળવી, તથા આંગળાના ક્રીકશનથી ઉશકેરવી, જેથી દરદીના શરીરમાં નવું ભેમ, નવું ચૈતન્ય વ્યાપી રહેશે. દાંતનો દુઃખાવો તથા ખીજા હરેક જાતના દુઃખાવાઓ શરીરમાં હોજરીનો અગાડો પહેલે થવાથી દરેક વ્યાધી ભીંતરમાં, અચુક જગ્યાઓએ થાય છે, તેનું કારણ લોહીની ઝડપ, લોહીનું તત્વ, લોહીમાંહે વસ્તુ ચૈતન્ય જીવનશક્તિ (Vital force) વીગેરે અનિયમીત થવાથીજ થાય છે. માટે મુખ્ય ત્રીટમેન્ટ લોહીનો ફેલાવો બરાબર કરવાને લોંગ પાસીસ (Long passes) ધણાજ ઉપયોગી છે, તેમજ શ્વાસ ક્રીયા (Breathing exercises) મારફતે લોહી માંહે ઓક્સીજન (Oxygen) નું તત્વ પેવેસ થવાથી જીવન શક્તિનું ચૈતન્ય (Vital energy) વધારી શકાય છે, અને હોજરીને લગતી ત્રીટમેન્ટ, તેમજ પ્રકરણ છઠ્ઠામાં લખેલો સર્વોપયોગી તંદરૂસતી જાળવવાનો ધલાજ ચાલુ કરવાથી ગમે તે જાતની વ્યાધી, પછી તે જ્ઞાનતંતુને લગતો હોય, યાતો અવ્યવોને લગતો હોય, તે દરેક દુર થઈ જાય છે. દરેક દરદ નાશુદ થવાને પોતાને અનુસરતો વખત અને વીલંબ લે છે, કાંઈ દરદ તેજ થડી નાશુદ થાય છે, તો કાંઈ પાંચ પચીસ દીવસ મહેનત કરાવે છે. ખંત અને વિશ્વાસ રાખી આ સત્ય અને તદ્દન કુદરતી રીતો વાપડવે દરેક જાતના દુઃખાવાઓ સારા થઈ શકે છે. દરેક જાતનો દુઃખાવો તે દુઃખાવાની જગ્યાપર કાંઈપણ માનવી, અથવા તો ખુદ દરદી પોતે, તે જગ્યાપર હાથ મેલી, ચાલુ ખંતીલો અને મક્કમ વીલ પાવર સાથેનો વિચાર પ્રોજેક્ટ (Project) કરે, તો તે માનવી તેમ કરવાથી કુદરતનું ચૈતન્ય (Universal intelligence) પોતા તરફ આકર્ષી, દરદવાલા લાગપરનું ચૈતન્ય (Vital intelligence) ઉશકેરી શકવાથી, દરદ દુર કરી શકે છે. એ ચીજો હરેક વખતે અજમાવતાં અજમાવતાં, તેનો ફાયદો માલમ પડેજ, તમને વધારે વિશ્વાસ આવી, સત્ય માલમ પડશે.

લોહીનો ફેલાવો (Equalizing the blood circulation).

વીસમી સદીની મોટી ફત્તેહઓમાંની એક ફત્તેહ, વિચારશક્તિ મારફતે માનવીના હૃદયનાં લોહીપર કાબુ મેલવવાની છે. હૃદય વિચારશક્તિના મજબુત પ્રવાહને (Strong will-power) તુરત તાબે થાય છે, અને શરીરના ખીજાં અંગ્યે કરતાં, એ અંગ્યવ વિચારશક્તિનાં કાબુમાં સહેલાઈથી રહે છે, કારણકે જીવસાઓ (Emotions) તથા લોહીના ફેલાવાને (Blood circulation) એકમેક સાથે ઘણાજ ઘાડા સંબંધ છે. અને જીવસાઓ, વિચારશક્તિ અને મન (The mind) ના કાબુમાં હોવાથી, દ્રઢ મન જીવસાઓ તેમજ લોહીના ફેલાવાપર એકસરખી રીતે કાબુ મેલવે છે, એવી રીતે લોહીનો ફેલાવો, મજબૂત શક્તિ (Will-power) મારફતે, ઇચ્છા પ્રમાણે ચલાવી શકાય છે. ન્યાંલગી ચાલુ પ્રેક્ટીસ અને મજબુત ઇચ્છા શક્તિનો દ્રઢ વિચારનો જોડલો જોશ હોય. તેટલાંજ પ્રમાણમાં અને તેટલી ઝડપમાં લોહીનો ફેલાવો તાબે થાય છે. માટે ઇચ્છાશક્તિનું યજ્ઞ વધારવાની ઘણી જરૂર છે. લોહીનો ફેલાવો એ મુખ્ય ચીજ છે, માટે માનવીના દરેક દરદ વખતે પહેલે લોહીના ફેલાવાને સમતોલ કરવાની ઘણી જરૂર છે, તે માટે દરેક દરદમાં લોહીના ફેલાવાની ત્રીટમેન્ટ આપવી. ચીત્ર ૧૩માંમાં દેખાડવા પ્રમાણે, માથાંથી તે પગ સુધી લોંગ સ્લો પાસીસ (Long slow passes) ચાલુ કર્યા કરવા એવા વીસથી ત્રીસ પાસીસ કરવાથી દરદીના શરીરનાં છેડાઓ જેવા કે હાથનાં આંગણાં પગના છેડા, વીંગેરેમાં જઝણીના આકારમાં લોહીનો પ્રવાહ દોડતો દરદીને માલમ પડશે, તેમજ જો પગ અને હાથ થંડા હોશે, તો તે તરફ લોહી દોડવાથી ગરમ થશે, તેપરથી સ્પષ્ટ માલમ પડશે કે, દરદીના શરીરને જરાપણ હાથ લગાડ્યા વગર ફક્ત વિચારશક્તિનો અનદીક પ્રવાહ ફક્ત હાથના પાસીસ મારફતે દરદીનાં શરીર ઉપર દુરથી ફેરવેજ એ અસર થાય છે. ઓપરેટરના વિચારનો જોડલો મજબુત પ્રવાહ હોય છે, તેટલી મજબુત અસર તે કરી શકે છે. એવી રીતે જો આંખ સુજેલી હોય, કાનમાં અવાજ આવતા હોય, માથું ગરમ હોય, પગ ઠંડા રહે, માથું ધમધમી આવી દુઃખતું હોય, ફેર ચક્કર આવતા હોય, તથા જે જગ્યાએ લોહી ઘણા પ્રમાણમાં હોય, તે જગ્યાપરથી એવી રીતે પાસીસ કરવાથી, જેમ ચાહીએ તેમ એક જગ્યાથી ખીજી જગ્યાપર અને એક રંગમાંથી ખીજી રંગમાં ચૈતન્ય અને લોહી વધતું ઓછું દોડાવી



ચીત્ર ૧૩૫.

લોહીનો ફેલાવો નિયમીત કરવાની રીત.

Equalizing the blood circulation.



શંકાએ છે. હોજરી અને પાચન શક્તિનો અંગાડો થવાથીજ લોહી અનીયમીત બને છે, હોજરીની અચ્ચી ખોરાકને પાચન કરતી નથી, જેથી શરીર માંહેલું ચૈતન્ય મંદ થઈ જાય છે, ખોરાક પચતો નથી, જેથી લોહીનાં તત્વો તાજાં અને જોરાવર ઉત્પન્ન થતાં નથી, જેથી લોહીનો ફેલાવો અને જીવન શક્તિનું પોષણ બરાબર નહીં થવાથી અનીયમીતપણું પ્રવેશ થવે વ્યાધી અને દુઃખનો ઉપદર્શ થાય છે, એ સત્ય છે. જોકે એ સર્વે અસરો ગુપ્ત રીતે દરદીના શરીરમાં થાય છે, પણ તે માટે તે પોતે અનજાણુજ હોય છે, જ્યારે એ મુખ્ય કારણથી અસર થાય છે તેને આપણે દુઃખ કરીને કહીએ છીએ. જે જે દરદો થાય છે, તે ખુદ પોતે જાતમાં તો ફક્ત આ મુખ્ય અચ્ચી અને કારણ રૂપ મુળની અસરોજ છે, માટેજ દરેક દરદમાં લોહીનો ફેલાવો નિયમીત કરવાને, હોજરી અને પેટની તથા લોહીના ફેલાવાની ત્રીટમેન્ટ આપવી અવશ્ય જરૂરની છે. ચીત્ર ૮ માં માં દેખાડવા પ્રમાણે દરદીને ખુરશી પર શરીરને ઢીલું કરીને બેસાડી, તેના બન્ને હાથ તેની જાંઘ પર રાખવા શરમાવવું, પછી હીલરે (Healer) તેની સામે ઉભા રહી ચીત્રમાં દેખાડ્યા પ્રમાણે દરદીના માથાંથી તે નીચે ઉતરતા પાસીસ (Downward passes) કરવા, પણ યાદ રાખવું કે હૃદય (Heart) તરફ આવતાં હાથ ઘણો ધીમે કરવો અને એવી રીતે દરદીના હાથ અને પગ સુધી ૧૫ થી ૨૦ પાસીસ કરવા, જેથી માથાંને લગતો દરેક જાતનો દુઃખાવો તથા ગરમી અને બીજાં દરદોનો નાશ કરે છે. કોઈ ઓપરેટરો દરદીને ઉભો રાખીને પણ પાસીસ કરે છે, તે વધારે સાફ છે, પણ મુખ્ય આધાર દરદીની તે વખતની બેસવાની કે ઉભા રહેવાની હાલત પરજ આધાર રાખે છે. ઇન્સોમન્યા (Insomnia) તથા ઉલેદર, અને એવાં બીજાં દરદો એવી રીતે ઘણાં જલદીથી સાજાં થાય છે. પાસીસ કરતાં દરદીનાં શરીરને બીલકુલ હાથ લગાડવો નહીં. દરેક પાસીસ કરતી વખતે, જે કારણ માટે પાસીસ કરતા હોઈએ, તેનોજ વિચાર મનોવાસનાથી કર્યા કરવો, તેમજ જેમ આપણે દરદી સાથે વાત કરીએ તે પ્રમાણે મનમાં મનમાં દરદને હુકમ કરતા હોઈએ તેવી રીતે પણ નરમાસથી મનોવાસનાથીજ (Mentally) સુચનાઓ કરવી. પોપટ, કુતરાં,

ખીલાડાં તથા ઘરમાં પાલવામાં આવતાં જનવરો તેમજ વિકાળ પશુઓ પણ સંજ્ઞેશયનની અસરથી તાબે થાય છે. જનવરો પણ ખ્યાર કે ગુસ્સાના સખુનો, વાચા વગરના હોવા છતાં, શબ્દની ધુરંજણી (Vibrations) મારફતે સમજી શકે છે, અને સિંહ જેવું વિકાળ જનવર માનવીના શબ્દોની ચોક્કસ ધુરંજણીઓ મારફતે સાદ ઉત્પન્ન કરી બોલવાથી ખીલે છે, માટે દરેક વ્યાધી અથવા દુઃખ દરદના ચૈતન્યને (The intelligence of disease) નરમતાથી અથવા તો હુકમથી (Command) દુર થવાને તથા ન.શ પામવાને સુચના (Suggestion) કરવે, તેજ પ્રમાણેની અસર તમો કરી શકશો.

કબજઆત અને ક્લેજનાં દરદો:—(Constipation and liver trouble). આગળ લખવા પ્રમાણે ઝાડાની કબજઆત દરદોનું મુળ પાયા રૂપ છે. કેહેવત છે કે “જેને પેટે ઝરો તે દેહથી નરો” યાને ઝાડો જેને સાફ આવે તે માનવી વધારે તંદરૂસતી જળવી શખી શકે છે. દીલમાં અગન, શરીરનું સુસ્ત મારી ભારી થવું, ક્વખતે ઉંઘ વારંવાર આવવી, અદગરી થવી, ખોરાકની લુખ મરી જવી, અથવા તો ખાવાની પુષ્કળ રૂચી થવી, ખાવાથી પેટ છુતી જવાં, પાણીની ખેસુમાર તલખ થવી, એ સર્વે નિશાની ઝાડાની કબજઆત અને કોષ્ઠપણુ જાતનાં બીતરનાં દરદ થવાની શરૂઆતની અગમચેતી છે. શયાનો તેજ કે જે એ અગમચેતી સમજી લઈ તુરત તેનો ઉપાય કરે છે, નહીંતો પછી એ દુઃખ વધી જઈ કોમપલીકેટેડ થઈ જઈ દીસપેપ્સીયા (Dyspepsia) યાને અણુણુ દરદ થાય છે, જેથી માનવી ઘણો દુઃખી અને હેરાન થાય છે. ઝાડાની કબજઆત ઘણાંક દુઃખોનો મુળ પાયો છે, માટે દરેક દરદીને પહેલે પેટની (Stomach treatment) ત્રીટમેન્ટ આપવી, તથા પ્રકરણ ૬૪માં દરજાવેલી ઝાડાની કબજઆત નાણુદ કરનારી એકસર-સાઈઝ જરૂર દીવસમાં બે વખત કરવા ફરમાવવી. ક્લેજનું કેટલીક વખત મંદ થઈ જઈ ભારી તેમજ સખત થાય છે, વલી તેમાં સોજો ચઢે છે, ખેંચાય છે અને આગળ વધતાં પાકીને લયંડર રૂપ લે છે. જો પહેલેથીજ એ અવ્યવ સંભાળ્યું હોય, તો માનવી સારી તંદરૂસતી જળવી શકે છે.

કલેજી એક ઘણું હડીલું અવ્યવ છે, જે માટે કબજાયાતની વખતે તે ઘણીજ મંદ હાલતમાં ચાલે છે, તેવી વખતે તેને નીડીંગ મસાજ (Kneading Massage) મારફતે ખુબ મસળવા પછી, હાથના પાસીસ કરીને અથવા તો હાથ મેલીને, ઘણીજ મજબુત ઇચ્છા શક્તિનો પ્રવાહ એ અવ્યવપર છોડવો, તથા મનો વાસનાથી (Mentally) સ્વચ્છ કરવી કે, કલેજી માંહેલું પીત્ત (Bile) નાના આંતરડાંમાં (Doudernum) પડે, કે જેથી કબજાયાત રહે નહીં, અને સાફ ઝાડે થાય. માનવી જે દરરોજ ચોક્કસ તાઇમેજ એક અથવા બે ઝાડા આવવાનું મેન્ટલ સજ્જેશન અથવા ઓટો સજ્જેશન (Auto suggestion) પોતાને દરરોજ કર્યા કરે, તો એક માસની ટુંક મુદતમાં તેને ધારેલા વખતેજ રોજ ઝાડા આવવાની ખુદરતીજ ટેવ પડશે. રાતનો ખોરાક ખાધા પછી સુક્કાં અંજીર અથવા સુક્કાં અંજીરના મેવાને પાણીમાં મીઠા કરી પીવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. કલેજીનાં શસ્ત્રાતનાં દરદોષ પર તથા સોજાપર આ ત્રીટમેન્ટ ઘણી અસરકારક છે, પણ બીતરમાં દુઃખ જે ઘણુંજ વધી ગયું હોય તો ઓપરેશન કરવાની પ્રજ્ઞ પડે છે. મેન્ટલ હીલીંગની વિદ્યા દવાઓ અને અર્કો સામે વાંધો કાઢી શકશે, પણ વાહાડકાપની (Surgery) વિદ્યા સામે તેની પુરતી દીલસોજી અને સમતી છે. આ વિદ્યા હાલમાં ઘણી જાહેરાતમાં આવી નથી, પણ એની વધારે શોધ થવે, એ વિદ્યા સાધારણ વિદ્યા થશે, ત્યારે એની ખરી ખુબીની કદર લોકો જુજશે.

ખેહરાપણું—(Deafness) કાનની અંદરના ભાગનું (Auditory apparatus) જે કાંઈ ગંભીર તુકસાન નહીં થયું હોય તો, ખેહરાપણું ઘણુંજ જલદી સાજું થઈ શકે છે. જે કાને સંભળાતું નહીં હોય, તે કાનમાં જમના હાથનું એક અથવા બે આંગલાં કાનના માંહેલા ભાગ તરફ મેલવા, અને શાંતપણે મેન્ટલ સજ્જેશન અરધો કલાક લગી કર્યા કરવું, તથા આ પ્રકરણના પાછલા ભાગમાં ગરમ ફૂંક (Hot insufflation) માટે સમજાવવામાં આવ્યું છે, તે પ્રમાણે હાથનાં આંગલાં કાનમાં ધરી એક સરખી મોઢાં વાટે ચાલુ ગરમ ફૂંક માર્યા કરવી જેથી પણ ઘણો ફાયદો થાય છે, અને દુઃખાવો નરમ પડે છે. એ માટે

ચાલુ ઘણા દીવસો મુઘી સખ્ત ત્રીટમેન્ટ આપ્યા કરવી જરૂર છે.

આંખનાં દરદો—(Eye Disease) હૃદય (Heart) ની માફક આંખ પણ વીચાર શક્તિને તુરત તાબે થાય છે. આંખના સોળ વખતે હાથના અંગુઠા બન્ને આંખ અને નાકની વચ્ચેના ખાડામાં સેહેજ અલગા દાખીને વિચાર શક્તિનો પ્રવાહ (Mental force) મોકલવો, તથા અંગુઠાને આંખના ખીન્ન છેડા મુઘી હલવેથી ફેરવવા માંડવું. એ પ્રમાણે વીસ પચીસ વખત કરી, પછી નાકને બે આંગળાં વચ્ચે પકડવું અને આંખને નાકની વચ્ચેના ખુણાઓ તરફ તે આંગળાંના છેડા રાખવા, અને પુર જોશથી દ્રઢ વિચાર (Mental Current) આંખના બેઉ ખુણા તરફ ફેંકવો કે જોથી, નજરના જ્ઞાનતંતુ (Optic nerve) ઉપર તેની અસર થતાં દરદ નરમ પડી જશે. એજ પ્રમાણે કપાળ ઉપર, તથા કાનની પાછળ થઈ ગરદન તરફ અને બરડાના કાંઠા તરફ ઉતરતા થોડા પાસીસ કરવા ફાયદાકારક છે. આંખના દરદીઓને લોહીના ફેરાવાની ત્રીટમેન્ટ જરૂર આપવી. **ઓપરેટર** ત્યારે શ્વાસ ક્રીયાઓથી (Through breathing exercises) પોતામાં કુદરતનું ચૈતન્ય (The intelligence) મેલવે છે, ત્યાર પછીજ, તેનાં દરેક પાસીસ તથા મુવમેન્ટસ (Passes and movements) અને સુચનાઓની અદ્ભુત અસર થાય છે, કારણ કે તેને મેલવેલી શક્તિ તેનાં શરીરમાં એટલી બધી તો ઉભરાય છે, કે પ્રકત જરાક પણ વિચારનો પ્રવાહ મલતાંજ તે આખા શરીરમાંથી બાહર પડી, ધ્રુજા અનુસાર કાર્ય કરે છે. એનું સત્ય આત્મ જ્ઞાનીઓ તેમજ એ વિદ્યાની ચાલુ પ્રેક્ટીસ કરનારાઓ ઘણી સહેલાઈથી જાણી શકે છે.

છાતીના દરદો—(Chest diseases) છાતીના હરેક બાતનાં દરદો મેન્ટલ હીલીંગથી સાબન થઈ શકે છે. હમારા ઉસતાદ દોક્ટર પોલ એડવરડસે ઘણા દરદો છાતી તેમજ હૃદય અને ફેફસાંને લગતાં ઘણી આસાનીથી સાબન કર્યાં છે. છાતીની સાધારણ ત્રીટમેન્ટ આપવા માટે, દરદીને ઉભો રાખી હીલર (Healer) પોતે પાંચ છ કદમ દુર સામા ઉભા રહેવું, અને પછી એકદમ નજદીક આવી બે ચાર ઝડપી પાસીસ છાતી ઉપર કરવા, તથા આંગળાનાં છેડા છાતીના બુદ્ધ બુદ્ધ

ભાગપર મુકી તંદ્રસતીનો (Good and healthy) મક્કમ વિચાર છોડવો. દમ જે સારો નહીં ચાલતો હોય તો, એ ચાર ઉતરતા પાસીસ કરવાથી દમ ખુલ્લો ચાલશે. વલી છાતી ઉપર ધીમાં તેપીંગ મસાજ (Tapping massage) પણ કરવા, એ પ્રમાણે આખી ત્રીટમેન્ટ ૩૦ મીનીટ મુધી દરરોજ કરવાથી દશ બાર દીવસમાં ઘણો મોટો ફાયદો મારમ પડી ભીતરતું દુઃખ વટીક સારું થઈ શકે છે. જે છાતીપરથી લોહી પડતું હોય, તો તે પણ હાથ મેલી લોહી બંધ થઈ જવાનો વિચાર મેલી સંજેશ્યન કરવામાં આવે છે તો લોહી પડતું બંધ થાય છે. એજ પ્રમાણે શ્વાસ લોહી કે બીજી પ્રવાહીઓને, જેવી સૂચના કરવામાં આવે તેવી રીતે તાબે રાખી, તે જગ્યાપરની નરવસ (Nerves) મારફતે, તથા તે નરવસોથી તેને લગતા અવ્યવો (Organ) ઉપર પણ આસાનીથી અસર કરી શકાય છે. દરેક નરવમાં કુદરતનું ચૈતન્ય (Intelligence) જીવનશક્તિ (Life energy) તરીકે ફરે છે, અને દરેક અવ્યવોમાં (Nerves) નરવો તો છેજ, તો નરવો યાને જ્ઞાનતંતુઓ પર અસર થવે, તેને લગતાં અવ્યવપર પણ અસર થવીજ જોઈએ, એ સત્ય છે.

ક્ષય રોગ અથવા ખહી—(Consumption) આ દરદ ધણુંજ લયંકાર છે, અને માનવી એતું નામ સમજતાંજ ધુળે છે. ચીત્રમાં દેખાડવા પ્રમાણે એ દરદ ધીમે ધીમે સાળું થઈ શકે છે. એ દરદનો પહેલો તેમજ બીજો તબક્કો આસાનીથી સાંજે થાય છે. પણ ત્રીજા તબક્કામાં એ દરદ એટલું બધું તો વધે છે, કે પછી તેનો ઇલાજ ચાલતો નથી, મેન્ટલ હીલીંગની કાંઈક વધુ આગળ શોધ થવે એ દરદનો સ્પેસીયીક ઇલાજ શોધી કાઢી શકાશે એ સંભવીત છે. ખહીના રોગપર સંજેશ્યનોની ઘણી મોટી અસર થાય છે. ચીત્ર ૧૧ માંમાં દેખાડવા પ્રમાણે દરદીને આરમ ખુરસીપર બેસાડવો, અને તેને તદન શાંત અને ઢીલા (Passive and relax) થવા કેહવું, તથા આગમજથી તેનાં દરદની દરેક હાલત તથા નિશાનીઓ પુછી લેવી અને તેને લગતાં દરેક જુદા જુદા નીચે પ્રમાણે સંજેશ્યનો કરવાં તથા ત્રીટમેન્ટ આપવી. દરદીને શાંત બેસાડવા પછી હીલરે (Healer) પોતાનો જમણો હાથ

ફેફસાંની નલ્લી (Bronchial tubes)ની ઉપર મુકવો અને શાંત રીતે લાંબો શ્વાસ ખેંચી, તે શ્વાસને રોડી મેન્ટલ સજ્જેશન (Mental suggestion) કરવું, યાને વિચાર શક્તિથી મનમાં એમ વમાસવું કે ખુદરતનું ચૈતન્ય મારા હાથ મારફતે દરદીના શરીરમાં પેવસ થઈ, તેના ફેફસાં, શ્વાસની નલ્લી, તથા હૃદય અને જાતીની દરેક રંગોમાં ફરતું થાય. એ પ્રમાણે ચાલુ ત્રીસ મીનીટ, મજબુત ઈચ્છા શક્તિનો પ્રવાહ (Mental force) ફેફસાંઓમાં ઉતારવો, જેમ થવાથી દરદીની જાતીમાં કુદરતની જીવનશક્તિ (The intelligence) પેવસ થતાંજ તેને ફેફસાંઓમાં તેમજ જાતીમાં દરેક જગ્યાએ ગરમી વ્યાપી રહી આગ બલશે, જેપરથી માલમ પડશે કે ધારેલી અસર થવા માંડી છે, એ પ્રમાણે ફેફસાંના ખવાઈ ગયેલા ભાગ આગળ ચૈતન્યને આકર્ષવા પછી, લોહીના સરકયુલેશનને હૃદય (Heart) તરફથી જમણા હાથના પાસીસ વડે માથાના દાલા ભાગપર લઈજઈ જમણા ભાગ પર થઈને જમણા હાથ તરફના ફેફસાંમાં દોડાવવું તથા તે વખતે ફેફસાં હૃદય, તથા જાતીના દરેક અવ્યવેમાં લોહીનો ફેરાવો દરેક વ્યાધીને ઘોષ નાખતો હોય, તેવો મનમાં વીચાર કરવો તથા દરદીની જગ્યા ઉપર કામ કરતું નાશકારક ચૈતન્ય (Destructive intelligence) ની આકૃતિનો છાપ (Image) ખ્યાનમાં રાખી, મનોવાસનાથી (Mentally) તંદરસ્તીના વિચાર (Health suggestion) મારફતે જીવન શક્તિ (Life energy) મોડલી, તે નાશકારક ચૈતન્યને નાશુદ્ધ થવાને માટે મજબુત ઈચ્છા શક્તિનો પ્રવાહ (Strong will-power) મોડલવો. એવી રીતે દીવસમાં બે વખત ચૈતન્ય અને લોહીનો ફેરાવો દરદીમાં આમેજ થવાથી જે જગ્યા ખવાવા માંડી હશે તે જગ્યામાં ચાલુ તાજું લોહી અને તંદરસ્ત ચૈતન્ય આમેજ થવાથી તેજ ધરીથી તે સાજું થવા માંડે છે. દેખાઈતી રીતે એ સર્વે અનદીઠ શક્તિ મારફતેજ થાય છે, પણ તેની જાહેર અસરો, દરદીની સુધરતી જતી હાલત, તથા ઠાંસા અને લોહી તેમજ નખળાઈ અને પરસેવો તથા દુઃખાવો કમતી થતો જવે ખાત્રી મલે છે કે કોઈક અનદીઠ શક્તિ યાને ચૈતન્ય (The intelligence) પોતાનું કામ સંપુર્ણ રીતે આરંભી દરદીને સાજો કરે છે. ખાલીના રોગમાં

હમેશાં પગ ઠંડા રહે છે જે માટે લોહીના ફેરાવાને (Blood circulation) બરાબર કરવો, ફેરસાં ઉપર આવીને જમી જતું લોહી વીખેરી નાખવું, તાવ આવતી હોય તો તેને લગતી ત્રીટમેન્ટ આપવી, ક્ષય રોગ લાગુ થતાંજ તેનાં પહેલા તબીબાની નીશાનીઓ જણાતાંજ ખોરાક તથા પાચન શક્તિ અને લોહીના ફેરાવા ઉપર ધ્યાન આપવાથી એ રોગ આગળ વધતો જરૂર અટકે છે. **મારા પ્રેક્ટીકલ અભ્યાસના વખતમાં** મેં કેટલાક પહેલા તથા ખીજા સ્તેજના દરદીઓપર ઘણું લાગે ક્ષેત્ર મેલવી હતી. ઠાંસાની ગુચ બંધ કરવામાં, લોહીનો ફેલાવો કરવામાં, શરીરમાં સુક્રી હવા જેવી અસર પેવસ કરવામાં, લોહી પડતું અટકાવવામાં, બરખાઓનું પ્રમાણ ઓછું કરવામાં, પરસેવો કમતી કરી, તાવને ખીલકુલ નાબુદ કરવામાં **વીલ પાવરથી** (Will-power) આકર્ષણ ચૈતન્યની અસર (The force or the intelligence) ઘણીજ અદ્ભુત અસર કરનારી માલમ પડી છે. ખહીના રોગીને ખંતીલી અને ચાલુ ત્રીટમેન્ટ બે લાંબા વખત સુધી આપવામાં આવે તો તે દરદી મોટા ભયમાંથી બચી જાય છે. ખુદ ખહીનો દરદી બે પોતે દર રાત્રે સુતી વેલાએ પોતાનો જમણો હાથ છાતીપર મેલી તંદરૂસતીનોજ વીચાર કર્યા કરે બલકે જે જગ્યાએ દરદ થતું હોય તે તરફ પોતાનું ધ્યાન અથવા વિચાર મનોવૃત્તિથી (Mental image) ફેંક્યા કરે, તથા ચાલુ ધીમે પણ ઉંડો શ્વાસ નાક વાટે ખેંચી તેને છાતીમાં રોક્યા કરે, તો તેથી તેને ઘણો મોટો ફાયદો થાય છે.

દમ, હાંફણ અને ગુચનો તથા ફેફસાંની નલીના થાંસો— (Asthma and bronchitis) એ સર્વે છાતીના દરદો ઉપલીજ રીતે સાબળ કરવામાં આવે છે. હાંફણવાલા દરદીને શ્વાસ ક્રીયાની ચાલુ પ્રેક્ટીસ પાઠવાની જરૂર છે, કે જેથી તેને ઘણો મોટો ફાયદો થાય છે. દરદીએ પોતે પોતાને ઓટો સજેશચન (Auto suggestion) કરવા બોધએ, તેમજ મેન્ટલ હીલરે દરદીને મોઢેની સુચનાઓ (Verbal suggestion) તથા મેન્ટલ સજેશચનો (Mental suggestions) દરેક વખત કરવાં બોધએ, કારણકે સજેશચનોની અસર મનપર ઘણી સખ્ત થાય છે, અને મનપર અસર થયે, વિચારનો વેગ તેવીજ

જાતની ધુરજણીથી ઇચ્છા અનુસાર ચૈતન્ય, અનકોનશીસયલી (Unconsciously) પોતાની જાનપીછાણ વગર પોતામાં આકર્ષે છે, જે શરીરમાં જીવનશક્તિ (Vital force) નું રૂપ પકડી, દરદના હલકી પ્રકારના નાશકારક ચૈતન્યને (Lower intelligence of diseases) નસાડે છે, ને તેની જગ્યાપર પોતે પગપેસારો કરી ધીમે પણ હુમેશનો સુધારો કરે છે. આ સર્વે બાબદ વિચીત્ર પણ સત્યજ છે, પણ તેની ખરી પીછાણ તો અભ્યાસી અને દરદીજ કાયદો મેલવવે કરી શકે છે. દમ હાંફણ અને એવાં દરદોમાં ઉંઘ લાવવા માટે ઇન્સોમન્યાની (Insomnia) ત્રીટમેન્ટ જરૂર આપવી.

ન્યુમોનીયા યાને ફેફસાંનો સોજો—(Pneumonia) આ દરદ પણ ખહી અને તાવ વીગેરેની ત્રીટમેન્ટો પ્રમાણે ત્રીટ કરવામાં આવે છે, દમ બરાબર ચાલતો નહીં હોય તો તથા છાતી માંહેલા ભાગમાં અને ફેફસાં ઉપર લોહીનો સોજો વધારે હોય તો, છાતીપર ફેલાવેલ અથવા ગરમ સ્વચ્છ કપડાંનો કટકો ફેફસાંપર મેલી, આ પ્રકરણમાં પાછલ દરશાવેલી ગરમ ઝુક (Hot insufflation) મોઢાં વાતે ચાલુ ૨૦ થી ૩૦ મીનીટ મારવી, અને પછી છાતીપર હાથ મેલી શાંતપણે વિચારનું આકર્ષણ (Mental force) ફેફસાંમાં મુકવું, જેથી દમ ધણો સારી રીતે ચાલશે તથા સોજો તે જગ્યામાં પેવસ થયેલી ગરમી તથા ચૈતન્ય મારફતે ઉતરી જશે. આ દરદ વખતે આ ઉપાય ધણો કીમતી છે. લોહીના ફેલાવાને બરાબર કરી શરીરનાં નીચલા ભાગ તરફ લઇ જવો યાને ફેફસાં પરથી લોહીનો ભાર ઓછો કરવો. જે માટે લોંગ પાસીસ ધણુ અકસીર છે. દરદનું નેર વધારે હોય તો ત્રીટમેન્ટ દીવસમાં ત્રણ વખત આપવી, તથા તંદરૂસતી (Hygiene) ને સુખશાંતીને લગતા દરેક ઉપાય લેવા.

આવાં દરદો વખતે મેન્ટલ હીલરને ચાલુ પાસીસો લાંબો વખત મુઠી કરવા પડે છે, તેમજ ચાલુ ગરમ ઝુક પણ વાપડવી પડે છે, તેટલા માટે મેન્ટલ હીલરે શ્વાસ કીયા કે જે પ્રકરણ ૭ માંમાં દરશાવી છે, તેનો પકો અભ્યાસ કરવોજ નોંધ્યો, તથા ચાલુ ટેવ પાડવી નોંધ્યો, તોજ તે દરદ સાગ્ન કરવાને શક્તિવાન નીવડશે.

લકવો, સાયટીકા, દરેક પ્રકારનો સંધીવા વીગેરે દરદો પણ સાબળ થઈ શકે છે. એ દરદોમાં ખાસ ધ્યાન ગુરદાને નીદીંગ મસાજ (Kneading massage) મારફતે ચોળવા તથા ખરડાના કાંઠાને (Spinal cord) પણ ખુબ ચોળવો, ગરમ કપડું મેલી ગરમ પુંક વાપડવી, તથા ચાલું ધીમા ધીમા પાસીસ માથાના હેઠલા ભાગપરથી ઉતરતા ખરડાના કાંઠાપર કરવા, તેમજ પેટની દુંટી (Navel) ઉપર ગરમ પુંક વાપડવી, કારણકે જ્ઞાનતંતુઓ યાને જીવનશક્તિ શરીરમાં ફેરવનારા તારો (Nerves) ખરડાના કાંઠામાં બેશુમાર હોવાથી, તેઓની મંદ ગતિને ઉશ્કેરવાથી એ દરદો સાબળ થાય છે. ખોરાકપર પુષ્કળ ધ્યાન આપવું, સોજેલા ભાગોપર ઉતરતા પાસીસ-કરી લોહીને વીખેરી નાખવું, ઝાડાની કબજાયાત દુર કરવી તેનો ઇલાજ ફરમાવવો. એ દરદોમાં યુરિક આસીડ (Uric acid) જે જગ્યાપરની નરવમાં અટકી રહી હોય તે જગ્યાપર ગરમ પુંક મારવી તથા પાસીસ કરવા. દરેક પાસીસ વખતે મજબુત વિચારશક્તિ અને દરદ દફે થવાનો મક્કમ ઇચ્છાશક્તિ (Will-power) સાથેના વિચાર, મનો વાસનાથી (Mentally) જરૂર છોડવો.

ગર્ભ વખતે ઉલટી (Nausea in Pregnancy) આ દરદ કેટલીક વખતે નાભુક પંઠણીઓને ઘણું ત્રાસદાયક થઈ પડે છે. એની ત્રીટમેન્ટ તાવ અને ઇનસોમન્યાની માફક માથાંપર સરકચુલર પાસીસ (Circular passes) કરીને તથા લોંગ પાસીસ (Long passes) થી લોહીના ફેરાવાને સમતોલ કરી, હોજરીને લગતી ત્રીટમેન્ટ (Stomach treatment) આપવાથી એક અથવા બે ત્રીટમેન્ટમાં સાબું થઈ જાય છે.

અતેસાર તથા મરડા—(Diarrhoea & Dysentery) આ દરદોની ત્રીટમેન્ટ ઝાડો લાવવાની પ્રકરણ ફાંમાં લખેલી એકસર-સામજથી બરાબર ઉલટી રીતે આપવામાં આવે છે. પેટપર ઝાડો લાવવા માટે જે ગોલ ને ગોલ હાથ ફેરવવામાં આવે છે તેનેથી ઉલટી રીતે (Reverse passes) હાથ ફેરવવો, અતેસાર માટે પેટપર હાથ ફેરવવો અને મરડા માટે ખરડા ઉપર ઝાડાના માર્ગથી (Rectum) ઉપર ચઢતા પાસીસ કરવા તથા ઝાડાના મુખ ઉપર તેપીંગ મસાજ (Tapping massage) વાપડવા તથા પેટપર અને ઝાડાના મુખપર હાથ

મેક્કી, મનોવાસનાથી મજબુત ચૈતન્યનો પ્રવાહ (Mental force) તંદ્રાસતીના સંજ્ઞેશયન સાથે છોડવો. મસા (Piles) પણ એવીજ રીતે ઝાડના માર્ગ (Rectum) ઉપર ઉત્તર પાસીસ (Upward passes) કરવાથી તથા લોહીના ફેલાવાને સમતોલ કરવાથી સાજ થાય છે.

હુ લાગવી (Sunstroke) ઝડપી લોંગ પાસીસ માથાથી ઉતરતા બરડાપર તેમજ શરીરપર કરવાથી તથા હોઝરીને લગતી ત્રીટમેન્ટ (Stomach treatment) આપવાથી અને લોહીના ફેલાવાને સમતોલ કરવાથી નરમ પડે છે.

તલ્લીના સોજા (Spleen troubles), આ અવ્યવ શરીરના દાણા હાથ તરફ હૃદયના નીચલા ભાગ તરફ છેલ્લી પાંસલીની હેઠળ આવેલું છે. તાવવાલા દરદીને તથા પીશાબના રોગીઓને એ અવ્યવ તકલીફ આપે છે, ને તેવે વખતે દરદ થાય છે. ગુરદા અને લોહીના ફેલાવા તથા પાચનશક્તિને લગતી ત્રીટમેન્ટ આપવી, નીદોંગ (Kneading) મસાજ કરવા તથા તલ્લીપર બાજેલા ખારો (Various soda) ને પીગલીને નાણુદ થવાને લગતો વિચાર ફેંકવો.

સ્ત્રીઓના દરદો (Female troubles) દસતાનતું કમ જસતી થયું, તથા પેશના માંહેલા ભાગપર (On ovaries) સોજા આવવો, ગર્ભસ્થાનમાં અડચણ થવી વીગેરે ઘણીક જાતનાં દરદોપર આ વિદ્યા ઘણી સહેલાઈથી અસર કરે છે, કારણકે મનોવિકારી જુસ્સાઓને જ્ઞાનતંતુ સાથે સંબંધ છે, અને જ્ઞાનતંતુઓ (Nerves) ચૈતન્યની અનદીક શક્તિ શરીરમાં ફેરવનારા તારરૂપે કામ કરનારી હોવાથી, ગર્ભસ્થાનમાં ઘણીજ ઝડપથી અસર કરે છે. સ્ત્રીઓના છુપા ભાગનાં અવ્યવોને લગતાં દરદો (Uterine and ovarian diseases) ફક્ત દરદીને ઉભા રાખી દુરથી પાસીસ કરવાથી તેમજ તે અવ્યવોપર ખુદ સ્ત્રી દરદીનો પોતાનોજ જમણો હાથ મેલાવી, તે હાથ ઉપર હીલરે પોતાનો જમણો હાથ મેક્કી, દરદી તેમજ હીલર એ બન્ને જણે એકી વખતે દરદ સાજું થવાનો મક્કમ વિચાર તે જગ્યાપર છોડવો, જેની ખેવડી અસરથી

ધણે કાયદો થાય છે. દસતાન પુષ્કળ જતું હોય તો એ અવ્યવ ઉપર દુરથી ઉલતા અને ચઢતા (Upward passes) પાસીસ કરવા. તેવી જ મસાજ પણ એ દરદોમાં ધણે અકસીર છે ખાસ કરી હોજરીની તથા લોહીના ફેરાવાની ત્રીટમેન્ટ જરૂર આપવી.

હીસ્ટીયા (Histeria)—આ દરદ જો મરદને થાય છે તો તેનું કારણ અજીર્ણ (Dyspepsia) અને હોજરીનો બગાડો (Stomach disorder) સમજવો, માટે તેને લગતી ત્રીટમેન્ટ આપવી તથા લોહીને સમતોલ કરવું. સ્ત્રીઓને એ દરદ ઘણું સાધારણ રીતે થાય છે, અને તેનું મુખ્ય કારણ ગર્ભસ્થાન અને છુપા ભાગો (Uterus or womb) ના બગાડને આભારી છે. દરેક અવ્યવોને જુદી જુદી (General treatment to all vital organs) ત્રીટમેન્ટ આપવી તથા લોંગ પાસીસથી માથાં અને બરડાના કાંઠા તેમજ પગ સુધી ઉતરતા પાસીસ કરવા.

ચાંદ, ગુમકું, ગાંઠ, પાકું કે ગર (Ulcers, carbuncles, abscesses and boils) આ દરદોને પાકવી નાખવાને માટે ગરમ પુંકનો ઉપયોગ કરવો તથા દરદની ખુદ ઉપર ગોળ ને ગોળ પાસીસ જમણા હાથે કરવા, લોહીના ફેરાવાને બરાબર કરવો, અને ખાસ કરીને હોજરીની તથા ગુરદાની ત્રીટમેન્ટસો જરૂર આપવી. ચાંદ અથવા ગરની આસપાસની બાજુનો સોજો સેહેજ નીંદીગ મસાજથી મસલવો, તથા પૃષ્ઠ વીગેરે ઝેરી ડીપોઝિટ (Deposit) ને દબાઈ જઈ સુકાઈ જવાનો (Re-absorb) અથવા તો પાકીને બાહર નીકલી જવાનો મજબુત વિચાર ચાલુ ફેંકવો. કેટલીક વખતે એ પાંચ ત્રીટમેન્ટમાં એ દરદો પાકીને પુટી જઈ સાફ થઈ જાય છે, અને કેટલીક વખતે એમને એમ સુકાઈને દબાઈ જાય છે. સાધારણ રીતે એ ધણું જ વીચીત્ર હાગે છે કે, પૃષ્ઠ જેવી ચીજ ચૈતન્ય મારફતે બાહર નીકલી પડી અથવા તો સુકાઈ જઈ શકે છે, પણ વિદ્યારથીઓ બ્યારે ચૈતન્ય (Universal intelligence) તથા શરીરની રજો (Nerves) સાથે તેનો સંબંધ તથા આકર્ષણનો કાયદો (Law of attraction) સમજી શકે છે, ત્યારે એની સમસ્યા તદ્દન ખુલ્લી રીતે જોઈ શકે છે. આ સદીમાં ચોખી

કાઠવામાં આવ્યું છે કે, માનવીના વિચારને શરાર માંહેલા રંગો અને જ્ઞાનતંતુઓ (Nerves) ઉપરાંત દરેકે દરેક અવ્યવ (Organ) સાથે ઘણા ધારો સંબંધ છે, યાને મેન્ટલ હીલીંગ જ્ઞાનતંતુનેજ લગતાં દરોહો (Nervous disorders) ઉપર અસર કરે છે તેમ નહીં, પણ અવ્યવોને લગતાં દરોહો (Organic diseases) ઉપર પણ તેટલીજ અસર કરે છે, કારણકે શરીરમાં એવો કોઈ ભાગ કે અવ્યવ નથી કે જેમાં જ્ઞાનતંતુ કે રંગો (Nerves) નહીં હોય. દરેક ઠેકાણે દરેક અવ્યવમાં જ્ઞાનતંતુઓ (Nerves) છે, અને જ્ઞાનતંતુઓમાં ચૈતન્ય ચાલે છે, જે ચૈતન્ય (Intelligence of the nerve or vital force) જ્ઞાનતંતુને લગતાં દરોહો (Nervous disorders) સાબં કરી શકે છે તો અવ્યવોને લગતાં (Organic diseases) દરોહો પણ સાબં કરે, એ સત્ય છે.

ઉપર લખ્યા પ્રમાણે જુદા જુદા દરોહોની સારવાર કરવી અને જે દરોહની પીછાણુ નહીં થઈ શકે તો દરોહોજ દરદ સાબું થતાં સુધી જેનરલ ટ્રીટમેન્ટ (General treatment) આપ્યા કરવી, તથા પ્રકરણ ૬માં જણાવેલી તંદરૂસતી જળવવાનો સર્વોપયોગી ધલાજ દરેક દરોહને, દરદના વખતે તથા તંદરૂસતીમાં પણ કરવાને દ્રુમાવવો. કેટલાંક દરોહો સાબં થવામાં વખત લગાડે છે, તથા કેટલાંક દરોહો તુરતજ બે દીવસમાં તદન સાબં થાય છે. જેવું જડ થાલેલું દરદ તેટલો તેપર વખત લાગવોજ નોંધએ. કેટલીક વખતે દેખાતી રીતે ખીલકુલ કરી પણ અસર થયલી જણાતી નથી, તેથી કાંઈ એમ નહીં સમજવું કે અસર નહીં થઈ, પણ જે ટ્રીટમેન્ટ તમો આપશો, તેની અસર તો થવાનીજ, કોઈ તુરત તેજ વખતે, અને કોઈ વખત બે ત્રણ દીવસો પછી પણ અસર તો થવાનીજ અને દ્રુરક એક અથવા બીજી રીતે માલમ પડવાનોજ, એ ખાતરા રાખવી.

હવે આ વિદ્યામાં વપરાતી ખીજ ગાખદોનો ખુલાસો કરી આ પ્રકરણ પૂરું કરીશું.

ઠંડી ઝુક (Cold insufflation)—ઝુક મારી ઠંડકની અસર ઉત્પન્ન કરનારી શ્વાસની રૂઢી, બેજનની શાંતી તથા જ્ઞાનતંતુઓને ઠંડક આપવા માટે, કેટલાક શીટ દુરથી મેન્ટલ હીલર (Mental healer) પ્રકરણ ૭ માંમાં દરશાવેલી શ્વાસ ક્રીયાના જોરથી, પોતાના દમને રોકી, ધીમે ધીમે દુરથીજ ઝુકે છે. એ ઠંડક પમાડનારી ઝુક દરદ સાફ કરવામાં કદી કામ લાગતી નથી, પણ દરેક સારવાર (Treatment) કરી રહેવા પછી દરદીના ગભરાયલા જીવને શાંત કરવાને કપાળ તથા આંખનાં પાંપણોપર, દરદીથી દુર હિલા રહીને શાંતીના વિચાર સાથે ઝુકવી.

ગરમ ઝુક (Hot insufflation)—ઝુક મારી ગરમીની અસર ઉત્પન્ન કરનારી શ્વાસની રૂઢી. આ ગરમીની અસર કરનારી ઝુક ઘણીજ ઉપયોગની છે, દરદીના દરદ પર અથવા જે ભાગ પર દરદ અથવા દુઃખાવો થતો હોય, તે ભાગને પહેલે પાણીથી જરા સાફ કરી અથવા તો “સ્પનઝ” કરી નુંછી નાખી, તેપર એક ફ્લાનેલનો અથવા ગરમ કપડાનો કટકો મેલી, મેન્ટલ હીલર (Mental healer) પ્રકરણ ૭ માંમાં જણાવેલી શ્વાસ ક્રીયાથી પોતાના દમને રોકી, પેલા ગરમ કપડાના કટકા પર પોતાનું મોઢું દાખી, જોરથી એક સરખું ઝુકવા માંડવું, અને એ પ્રમાણે ચાલુ નાક વાટે દમ લેતા જઈ મોઢાં વાટે ઝુકવા કરવો, એવી રીતે ચાલુ દશ બાર મીનીટ ઝુક મારવે, સંધીવા, માથાંનો દુઃખાવો વીગેરે દરદો તથા સોજો (Inflammatory deposits) તેજ ધડીએ સારાં થાય છે, તથા દરદનો દુઃખાવો ઘણા મોટા પ્રમાણમાં નરમ પડે છે. આ (Hot insufflation) ગરમ ઝુકની ચમત્કારીક અસર થાય છે, પણ તે માટે મેન્ટલ હીલર (Mental healer) ઉંડા લાંબા દમ (Long deep breath) ખેંચવાની, તથા તેને રોકીને એક સરખી રીતે ઝુકવાની ચાલુ ટેવ (Practice) રાખવી જરૂર છે. એમાં અઠવાડીયાંની શ્વાસ ક્રીયા પછી શીખવા પછી, ગરમ ઝુક મારવાને ઘણુંજ સેહેલ થઈ પડશે. હંમેશાં નાક વાટે દમ લેવો અને મોઢાં વાટે ઝુકવું, કદી પણ મોઢાં વાટે દમ લેવો નહીં. કેટલાક સખ્ત ઝાડાની કબજિયાતના દરદો વખતે, જે પેટ પર ફ્લાનેલનો કટકો પાંચરી, દુંડીવાલા ભાગ પર જે એ ગરમ ઝુક મારવામાં આવે છે, તો ગમે તેવી સખ્ત કબજિયાતનું

દરદ તેજ પળે સાઈ થાય છે, અને ઝાડો આવે છે. એ ગરમ પુંક ઘણીજ ઉપયોગી છે, માટે દ્રાયદો થાય તેમ વાપડવી,

કોઈપણ ચીજમાં આકર્ષણ ઉતારી દરદ કેમ સાળાં કરવાં:—
કોઈ દરદી સારવાર માટે હીલર પાસે આવી ન શકતું હોય, તો તેવે વખતે મેન્ટલ હીલર પોતાની “મનશ્રુત ઇચ્છાશક્તિ” ના જોરે કુદરતનું આકર્ષણ (The intelligence) કોઈપણ ચીજ જેવી કે વીતી, કાગળ, કપડું વીગેરેમાં ઉતારી, દરદીના દરદખર તે લગાડવા કે આંધવાને આપે છે, જેથી ધારેલી અસર દરદીમાં હલવે હલવે પેવસ થઈ ધીમે ધીમે તેના દરદને અસર કરી સાળું કરે છે, એ માટે ઘણી મનશ્રુત ઇચ્છાશક્તિ (Will-power) ની જરૂર છે.

હર કોઈ ચીજમાં વિચારશક્તિ કેમ ઉતારવી:—એક સફેદ ખ્લોતીંગ પેપરનો હાથની હોઠેલી જેટલી સાઈઝનો કટકો લેવો, તેની બેઉ બાજુપર સેહેજ પાણીનાં ટીપાં નાખી અથવા પાણી છણકાતી બીણવો, કદી પણ ખ્લોતીંગને તદન ભીગાવવું નહીં પણ સેહેજ હવાયલાં જેવું કરવું, પછી બેઉ હાથ એકમેક સાથે જોરમાં ઘસી, તેને બેચાર વખત છણકાતવા અને ન્યાં લગી હાથની હોઠેલી ગરમ થાય ત્યાં લગી તેમ કર્યા કરવું, પછી પેલા હવાયલાં ખ્લોતીંગ પેપરના કટકાને બંને હાથની ગરમ થયેલી હોઠેલી વચ્ચે પકડવો, અને બેથી પાંચ મીનીટ તદન શાંતપણે તમારો દ્રઢ વિચાર (જે દરદ યા કારણ માટે ખ્લોતીંગ બનાવવું હોય તે માટેનો) કરવો, અને તેમ કરતાં હોઠેલીમાં પકડેલા ખ્લોતીંગના કટકાને દાખી રાખવો ને મનોવાસનાથી (Mental current) મનમાં વમાસવું કે “આ મારા હાથમાં પકડેલા ખ્લોતીંગ પેપરમાં કુદરતનું આકર્ષણ (Vital intelligence) પેવસ થાય, અને દરદીના દરદખર મુકવાથી, દરદ સાળું થાય.” એવી રીતનો ઘણોજ મક્કમ અને દ્રઢ વિચાર પેલાં ખ્લોતીંગ પેપરપર મુકવો, એવી રીતે એક કટકા તૈયાર કરી, તેવોજ બીજો કટકા તૈયાર કરવો, અને પછી ત્રીજી વખત તે બંને તૈયાર થયેલા કટકાઓને સાથે હાથમાં પકડી તૈયાર કરવા, અને એમ તૈયાર થયેલા કટકાઓને, એક સફેદ કોરાં કાગળમાં બંડળ વાળી, દરદી ન્યાં હોય ત્યાં મોકલવો અથવા તેને નામે પોસ્ટ કરવો, તથા તે સાથે કેમ વાપડવું તે

વીગેરેની સમજ લખી મોકલવી. લાંબા વખતના ચાલુ દરદો સારાં કરવા માટે આવી રીતે “મેન્ટેલાઇઝ” કીધેલી ચીજો દરદવાલા લાગપર બાંધી રાખવામાં, અથવા તો ગળાં કે છાતીપર પહેડી રાખવામાં આવે છે, કે જેથી દરદીને આરામ અને શાંતી મલવા ઉપરાંત, દરદ ધીમે ધીમે સાજ થાય છે.

કાપ, ઘસાડા અને કોઈ પણ જાતના જખમોપર અકસીર ધલાજ :—ઉપલા બ્લોતીંગને બનાવ્યા પછી, તે બ્લોતીંગને હમેશાં અજવાળાંથી દુર રાખવું ને તેમાં અજવાળું પેવસ થવા દેવું નહીં, તથા કોઈ પણ શખ્સને હાથ લગાડવા દેવો નહીં. એવી રીતે બનાવેલું બ્લોટીંગ હરકોઈ જાતના જખમો (Sores) ઉપર તથા લાંબા વખતની ચાંદી અથવા ડુલું કે ચાકું સાજ કરવા માટે, તથા હરેક જખમો રૂઝ લાવવા માટે, ગરમ કપડાંના એક કટકાને દરદ કે જખમવાલા લાગપર પહેલે મેલી તે ઉપર એ બ્લોતીંગ પેપર મુકવું અને પાટો બાંધવો કે જેથી તે જખમ રૂઝ આવી જશે.

અસલના જમાનાઓથી તેમજ હાલમાં પણ કેટલાક ફકીરો, પરહેઝગારો, અને વિદવાનો, રાખ, ધુલ કે એવી બીજી ચીજો દરદીઓને દરદ પર લગાડવા આપે છે, તથા કેટલાકો, કેસર, કસતુરી અને ગુલાબની મેલવણીથી, ઝંદ અવસ્તા, કુરાણુ, કે વેદના ફકરાઓ અને મંત્રો લખી, દરદીને તે ઘોઈ પીવા આપે છે, કે જેને દરદી વિશ્વાસ રાખી અમલમાં મેલે છે, અને તેનું દરદ સાબું થાય છે, તે કંઈજ નહીં પણ, આ બ્લોતીંગ પેપરની બનાવતની રીત પ્રમાણેજ છે. ફકીર, પરહેઝગાર કે વિદવાન, પોતાની ઇચ્છાશક્તિ (Will-power) ના જોરથી, કુદરતનું આકર્ષણ (The creative power of intelligence) અથવા જીવનશક્તિ પોતાની અનંત ખુદ્દાં જીગરની બલી દુવા અને વાસના તથા વિચારથી, ધુલ, રાખ કે એવી બીજી ચીજોમાં મેલે છે, કે જેથી દરદીનું દરદ સાબું થાય છે. ફકીરો, પરહેઝગારો અને વિદવાનો, પોતાની વિદ્યાની કળ કુચીઓ કદી જાહેરમાં દેખાડતા નથી, પણ તેજ કળ કુચી કે જેથી આજ હજારો વર્ષોથી તેઓ ચમત્કાર અને મોજેજો કરતા આવ્યા છે, કરે છે ને હવે પછી કરશે, તે ચમત્કારોની છુપી કળ કુચી આ વિદ્યા

મેન્ટલ સાયન્સ" (Mental science) સદંતર ખુલ્લે ખુલ્લી જાહેર પાડે છે.

સુધારાવાલાઓ, તથા શીખેલા ભણેલા સાહેબો, કે જેઓ આજ લગી એ બાબતને ભુલ્કી, વહેમી અને છેટરપિંડી (Nonsense) તરીકે કહેતા આવ્યા છે, તેઓ આ વીસમી સદીની આગળ વધતી અને અજવાળામાં આવતી વિદ્યાઓની (Sciences) સમ્યાધથી પોતાના વિચારો ફેરવી, પોતાની વરસોની ગંભીર ભુલ અને આ વિદ્યા તરફની તેઓની ધત્રાણને દુર કરશે. એ ચીજને જોમ અને છેટરપિંડી (Nonsense) નથી પણ, ફક્ત વિદ્યા છે (It is only a science) વિદ્યા એટલે શું? સમ્યાધ, અને સમ્યાધને કદી કોઈ ખોટી પાડી શકતું નથી. (Facts are the basis of Philosophy and Philosophy the harmony of facts).

દ્વા તરીકે પાણી કેમ બનાવવું :—કેટલીક વખત તાવ તથા ખીજાં દરદોમાં, પાણી “મેન્ટલાઇઝ” કરીને, યાને પાણીમાં “વિચારશક્તિ” પેવસ કરીને, તે પાણી દરદીને દવા તરીકે વપડાસમાં લેવા આપે છે, કે જેથી મેન્ટલ હીલરે કરેલી સારવારની અસર, વધારે જોશમાં દરદીના શરીરમાં આખો દીવસ ચાલુ રહે છે. એ પાણી બનાવવાની રીત, (જુલો ચીત્ર ૧૪ મું) સામે છાપેલાં ચીત્રપરથી માલમ પડશે. એક કાચના ગલાસમાં ઠંડું પાણી લેવો, તે ગલાસને ચીત્રમાં દેખાડવા પ્રમાણે દાલા હાથમાં નીચેથી પકડો, અને જમણા હાથના પાંચે આંગળાં, પાણીની સપાતીથી એક ઈંચ દુર, ઝુલતાં રાખો, અને પછી જે પ્રમાણે મનો વાસનાથી બ્લોતીંગ બનાવવા માટે જે વિચાર તમે બ્લોતીંગ પેપરમાં ઉતારો છો, તેવોજ વિચાર પાણીમાં ઉતારવો, પણ જમણા હાથ અથવા આંગળાં પાણીને એ ક્રીયા દરમિયાન લાગવા દેવાં નહીં. દરેક ક્રીયા બ્લોતીંગ પેપર બનાવવાની રીત પ્રમાણેજ કરવી, એવી રીતે “મેન્ટલાઇઝ” કરેલું પાણી દરદીને દીવસમાં ત્રણ વખત, ત્રણ ત્રણ કલાકે, અરધા વાઈન ગલાસ જેટલું પીવાને ફરમાવવું.

દરદીને તંદરૂસતી જાળવવા માટેની ધ્યાસક્રીયા :—હરએક માનવીએ ખુલ્લી હવામાં સહવાર સાંજ અરથો અરથો કલાક, લાંબા ઊંડા દમ ખેંચવા, અને ખસુસ કરીને સહવારના ખીજાનામાંથી ઉડતાં



ચીત્ર ૧૪મું.

પાણીમાં વિચાર ઉતારવાની રીત.

Mentalizing water.



એ પ્રમાણેના દમ ખેંચવાથી, ઓક્સીજન (Oxygen) શરીરમાં પેવસ થઈ, શરીરના અવ્યવેમાં જે કાંઈ કચરો, કે ખરાબ પ્રવાહી હોય છે તેને દુર કરે છે, અને શરીરને ગરમ રાખી, નાડી એક સરખી તદ્દસત ચલાવે છે. હમેશાં મોઢું બંધ કરી નાક વાટે એક લાંબો ઉંડો શ્વાસ ખેંચવો, તથા દમને છેક પેટની દુંટી સુધી માંહેલા ભાગમાં જવા દેવો, પછી જરા દમને રોકી, પાછો ધીમે ધીમે એકસરખો અટકાવ્યા વગર દમ નાક વાટેજ બાહર કાઢવો, મોઢું કદી પણ ઉંધાડવું નહીં.

તદ્દસતી માટે પાણી વાપડવાની રીત:—પાણી હમેશાં સ્વચ્છ અને ખરક નાખ્યા વગરનું જ પીવામાં લેવું. આખા દીવસમાં પાંચ પાઇન્ટ (Five pints) ચોખ્ખું નિર્મળ પાણી પીવું જરૂર છે, પણ તેની રીત ઘણી અસાધારણ છે. પાણી હમેશાં ખાવાના વખતની દોઢ કલાક અગાઉ અને દોઢ કલાક પાછળ પીવું, ખાતી વખતે ખીલકુલ પાણી પીવું નહીં. પાણી હમેશાં મોઢામાં વગોળીને, તથા લવ્ય (Saliva) સાથે મેળવીને પીવું, કે જેથી પાચનશક્તિ વધે છે. એક અરધા કપથી વધુ પાણી એકી વખતે પીવું નહીં, એક કલાકમાં જોઇએ તો બે ચાર વખત પાણી પીવું, પણ હમેશાં ચુસીને તથા થોડું થોડું જ પીવું. દરેક જાતનું પીણું, જેવું કે કુમરી ચાહે, કાશી, ચોકલેટ, કોકો, વીગેરે પણ એજ પ્રમાણે ચુસી ચુસીને પીવાથી ફાયદો છે. દારૂ, તાડી કે કોઈપણ જાતની કેશી વસ્તુ ખાવી કે પીવી નહીં. સ્વચ્છ પાણી દરેક જાતનાં એરેટેડ વોટરો, સરખતો, વાઇનો વીગેરે સર્વમાં સર્વથી ઉત્તમ અને તદ્દસતી બક્ષનારું છે.

દરેદીએ ખોરાક કેવો ખાવો:—તીખાસ, ખટાસ, ચીકાસ, કે મીઠાસ જે વસ્તુમાં ઘણો હોય, તેવી ચીજ કદી ખાવી નહીં. અચાર, રાઈતું, સરકો, કાંદો વીગેરે ચીજો ખીલકુલ ખાવી નહીં. સોજા કુટ તથા ભાજી તરકારી, કંદ મુળ વીગેરે ખાવું. માસનો ખોરાક ખીલકુલ ખાવો નહીં, પણ જો માંસહારી હોય અને માસના ખોરાક વગર ખીલકુલ નહીંજ ચાલે તો, સુપ વીગેરે પીવો, અથવા સેહેજ માસ ભક્ષ કરવું. માસનો ખોરાક શરીરમાં હજારો જાતની વ્યાધી ઉત્તપન્ન કરે છે. દુધનો ખોરાક મોટા પ્રમાણમાં રાત દીવસ રાખવો, તથા તે

જરપત કરવાને બદલમ ખાવી. ખાંડ કદી પણ ઉપયોગમાં લેવી નહીં, પણ તેને બદલે સાકર કે ગોળ વાપડવો. દીવસમાં વારંવાર ખાવું નહીં, એક, બે, કે ત્રણ વાર વધુમાં વધુ ખાવું. ખાતી વખતે વધુ વખત લગાડી દરેક નવાલો ૩૦ થી ૪૦ વખત ચાવવો, યાને ખુબ ચાવીને ખાવું. ખાતી વખતે પાણી પીવું નહીં, ઘણીજ જરૂર પડે તો સેહેજ પીવું યા કોગળો કરવો. કદી પણ ગરમ ગરમ ખાણું ખાવું નહીં, હમેશાં ભોજન ઠંડું પાડીનેજ ખાવું કે પીવું. દરેક ખોરાક ખાધા પછી પેટપર જમણો હાથ ફેરવ્યા કરવો અને તે વખતે “મનમાં વિચારવું કે જે ખોરાક મેં ખાધો છે, તે પાચન થઈ જવો.” એવી રીતે તમારી વિચારશક્તિ, તમારી પાચનશક્તિને વધારશે, તથા હાથ ફેરવે જે ગતિ આંતરડાંમાં થશે, તેથી તેઓમાં ખોરાક બધે ફરતો રહેશે, અને બંધાઈ જઈ જાડાની કબજાયાત કદી થશેજ નહીં. જે ચીજ માટે શક કે બ્લેમ લાગે તે ચીજ કદી ખાવી નહીં, કારણ કે દીલમાં શીકર રાખી કોઈખી ચીજ ખાવાથી, કેટલીક વખતે તે ચીજ તદન નિર્દોષ છતાં અવગુણ કરે છે, કારણ કે તમારા પોતીકા શીકરના વિચાર, તમારી પાચનશક્તિને મંદ કરી નાખે છે. બનતાં સુધી સાદું સુતરું અને જેમ અને તેમ થોડું ખાવું, કારણ કે ખાવાનું જેટલું જોઈયે તેટલું મલી શકે તેમ છે, પણ આંતરડાં અને તમારા શરીર માંહેલા અવ્યવો, જે એકવાર ખરાબ થઈ કામ કરતા અટકે અથવા નકામા થઈ પડે, તો તે કાઢી નવા મુકનાર નથી એ દેખઈતું છે.

શરીરને સ્વચ્છ રાખવાના તથા નાહવાના નીયમો:—દરદી જે વખતે માંદગી ભોગવતો હોય તે વખતે ગરમ કે ડુકાં પાણીથી નાહવું, પણ જ્યારે તંદરૂસત થાય કે તે દીવસથી સાધારણ ઠંડાં પાણીએજ નાહવું, નાહતી વખતે ઠંડી વાગે ને દીલમાં ધ્રુજણી (Vibrations) થાય, તો હમેશાં તે વખતે દીલમાં મક્કમ વિચાર એજ કરવો કે “મને જે ધ્રુજરીની માફક ઠંડી લાગે છે, તેથી કુદરતનું આકર્ષણ (Vital intelligence) મારા શરીરમાં પેવસ થાય છે, કે જે તંદરૂસતી તેમજ પુષ્કળ જોર આપનારાં છે.” કદી પણ સરદી ભાગવાની ધાસ્તીનો વિચાર વટીક કરવો નહીં. નાહીને તુરત મોટાં

દીલનુછનાંમાં વિટલાઈ જવું, અને શરીર અરધું નુછયું ન નુછયું, કે કપડાં પેહડી લેવાં. શરીરનો કોઈ પણ ભાગ ખુલ્લો મુકવો નહીં, તેમજ ધસીને નુંછવો નહીં. એ માટેની વધુ સમજ માહાન “કસરતબાજ” “સેન્ડો”ની “સ્ત્રેચ” નામની ચોપડીમાં વાંચવે માલમ પડશે. હવે આ પ્રકરણ પુરું કરવા આગમજ વિદવાનોએ આ વિદ્યાની તરફેણમાં તથા ખુદ પોતાની વિદ્યાના અનિયમીતપણાં માટે જે વિચાર દરશાવ્યા છે, તે તથા ખીજા બાબદો દરશાવીશું.

“મેન્ટલ હીલર” ને અંગત ચેતવણી:—આ વિધ્યા શીખીને ધંધો કરવા માગતા હોય તેઓને, તેમજ ધર્મ ખાતે દુઃખીની દાઝ હેડે ધરી મુક્ત લોકોની સારવાર કરવાનું પરમાર્થી કામ માથે ઉઠાવનારાઓએ નીચલા કાયદાઓપર ખુબ ધ્યાન આપવું:—

Rules & regulations for a Mental Healer:—કાયદાઓ:—

૧.—આ વિદ્યા કોઈ પણ મરદ કે ઓરતે એકવીસ વર્ષની ઉંમર પછીજ શીખવા માંડવી, એકવીસ વર્ષની અંદરનો સ્ત્રી કે પુરૂષ એ વિદ્યા શીખવાને લાયક નથી.

૨.—કોઈ પણ વખતે સારવાર કરવામાં ઉતાવળ કરવી નહીં, તેમજ કદી કોઈ બાબદથી અનયય કે શીકરમંદ થવું નહીં, તેમજ આતુર અને અધીરા બનવું નહીં. હમેશાં તદન શાંત, ગંભીર, અને દમામદાર રહેવું.

૩.—કદી પણ તમારી વિદ્યા માટે અવિશ્વાસ બનવું નહીં જે નિષ્ફળતા મળે તો તેને વધારે સારી સમજવી, કારણ કે જેમ નિષ્ફળતા મળતી જશે, તેમ જ્ઞાન વધુ મળતું જશે માટે હમેશાં ધીરજ રાખવી.

૪.—દરદીની બેહાલ હાલત, દુઃખની ગંભીર સ્થિતિ વીગેરે જેઈ કદી પણ ગભરાઈ જવું નહીં, પણ હમેશાં દરદીને તેમજ તેઓની સારવાર કરનારાઓને, હસમુખી, શાંત, ખુશનુમાં તથા દીલાસાભરી વાત કરી, હિમતના સખુનો કેહવા.

૫.—કદી પણ દરદીની સામે ગંભીર અને દલગીર જેવો દેખાવ કરવો નહીં, તેમજ વલી તદન છાલકા મનનાં થઈ દરદી સાથે ધણી

છુટથી વાંત કરવી નહીં. હમેશાં સખ્યતાથી વર્તવું, તથા માયાં મર્યાદાથી અને હસ્તે મુખડે ધીરજ અને ઉલટના ખોલોથી સર્વને આશાવંત કરવા, તથા પોતાનો ટેક અને રોજી જાળવવો, અને બનતાં મુઘી પોતાનો મોખ્ખો જાળવી આણવું.

૬.—હમેશાં હાથ, પગ, મોઢું અને આખું શરીર નદન સ્વચ્છ અને સફાઈદાર રાખવું, તથા કપડાં પહેડવામાં તદન સ્વચ્છ અને સુધડ રેહવું.

૭.—ગરીબોનું અથવા ધર્મ ખાતેનું કામ આવે તો જરૂર તુરત કરવું, તથા પોતે પણ ધર્મ ખાતે ધણાકાની સારવાર કરવા માંડવી, તેમ કરવાથી તમારીજ પોતાની જાહેરાત, અને વાખવાખી લોકોમાં થશે, બલકે દુઃખીઓ પોતાનું દરદ દેશે થવાથી, ખીન્ન દરદીઓને તમારી આગળ મોકલતા જશે, જેથી જાત જાતના દરદો પીછાણવાની અને જુદી જુદી ત્રીટમેન્ટો કરવાની તમને તક મળશે.

૮.—જે તમારી પાસે આવેલો દરદી ગરીબ સ્થિતીનો હોય તો, તેની સારવાર માટે ખીલકુલ પૈસા લેવા નહીં, અને જે ગરીબી છતાં તે માનવી કાંઈ પૈસા આપે તો તેની હાલતનો વિચાર કરી જેમ વાજખી લાગે તેમ કરવું. વધી જે દરદીનું દુઃખ સાર કરવામાં તમે નીજ્જળ નિવડો તો તેની પાસે પણ પૈસા લેવા નહીં. દરેક દરદીનું દરદ મુક્તજ સાજું કરવા જેવો કાઈ ધર્મ નથી.

નિષ્ફળતા જેવું આ વિદ્યામાં કંઈજ નથી, પણ દરદ ધણાજ લાંબા વખતનું જડ ઘાલી બેઠું હોય તો, તેની ઉપર ઘણીજ ધીમી અસર થાય છે, તેથી દરદી બેવિશ્વાસ થઈ ત્રીટમેન્ટ (Treatment) લેવાનું મુકી દે છે, અને આ વિદ્યાને તેથી નકામી ગણે છે, તોપણ જે કાંઈ અસર કરવામાં આવે છે, તેનો ગુણ મોડે વેહેલે પણ તેઓને થયા વગર રહેતોજ નથી.

૯.—ગંભીર તથા મરણ કાંઠે આવી પડેલા દરદીઓનો કેસ (Critical case) કદી પણ તમારી મરજીથી હાથ ધરતા ના, પણ જે દરદી તથા તેનાં સગાંવાહલાં અને લાગતાંવલગતાંઓ, તમને તમારાપર

વિશ્વાસ મેલી, પોતાની રાજીખુશીથી તથા આગ્રહથી (Forcibly and Voluntarily) સારવાર કરવા ફરમાવે, તો દયાને ખાતર અને એક છેલ્લી કોશિષ (As a last resource) દાખલ, તે કેસ પુરખત હુશીયારી તથા સમયસુચકતાથી ત્રીટ (Treat) કરવો.

૧૦.—(Critical cases) અંતઘડીના કેસો હાથમાં નહીં લેવાનું ખીજું કારણ, હાલનો દોક્ટરી કાયદો (Medical law) ધણા મુલકમાં દોક્ટરોને તેઓની સનદની રૂએ, ગમે તેમ વાહાડકાપ કે દવાદાર આપવાની છુટ મુકે છે, તેથી પાસ થયલા દોક્ટરો, પોતાની વિદ્યાને વધુ ખીલવવાને, પોતાને અનુસરતા પ્રયોગો દરદીઓપર કેટલીક વખતે અજમાવે છે. પણ મેન્ટલ હીલરને તેવી કોઈ પણ સનદ ન હોવાથી, તથા દોક્ટરી વિદ્યાથી, તેઓ કેટલેક દરજ્જે જુદી રીતથી કામ કરતા હોવાથી ધણીક વખત દોક્ટરો કે જેઓ માહેલા કેટલાક આ વિદ્યા તરફ ઈતરાજ રાખે છે, તેઓને કંઈ પણ બાહજી મળતાં ફરીયાદનો પોકાર ઉઠાવી, ખીચારા ગરીબ મેન્ટલ હીલરને સતાવાને ચુકતા નથી.

૧૧.—કેટલાક એવા અંતઘડીના કેસો (Critical cases) મેન્ટલ હીલીંગથી સાજ થયલા, પશ્ચીમ મુલકમાં નોંધાયલા છે. એક મેન્ટલ હીલર એવા અંતઘડીના કેસોમાં, દરદીનું દરદ વખતે સાજું કરી ન શકે, તોપણ તેવા દરદીની જીંદગી થોડા વધુ કલાક બલકે દીવસો સુધી ટકાવી રાખવાને તે પુર સામર્થ્યવાન છે, અને તે ચાલુ અભ્યાસ તથા મેન્ટલ હીલરની સમયસુચકતા ઉપર મોટો આધાર રાખે છે. આ વિદ્યાએ માનવીના શરીર માહેલા લોહીના ફેરાવાપર (Blood circulation) પુરતો કાજુ મેલવ્યો છે, જેમ વિજલીક આકર્ષણથી તુરતનાં મુવેલાં માનવીનું લોહી દોડાવામાં આવે છે, તેમ આ વિદ્યામાં દેખાડેલી લોહીના ફેરાવાની ત્રીટમેન્ટ તથા લોંગ પાસીસના (See treatment of blood circulation) ચીત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે કરવાથી, વિજલીક કરતાં પણ કેટલીક વખત ધણી ઉત્તમ અસર થાય છે, અને તે પુરવાર કરવામાં આવ્યું છે.

૧૨.—ચેપી રોગો (Contagious diseases) કે જેને આજનો જમાનો ધણજ બચકાર રૂપ આપે છે, તે કંઈજ નહીં પણ ઓરીએન્ટલ

વિદ્યાઓ પ્રમાણે વિચારતાં તેને “ શીકરનું દરદ ” કહે છે. દોકટરી વિદ્યાની અસંપૂર્ણતા હાલની મરજીએ સીદ્ધ કરી છે, તેજ પ્રમાણે અનુભવથી માલમ પડે છે કે ઉડતા રોગ, તે કંઈજ નહીં પણ મોટે ભાગે માનવીની પોતાની શીકર ચિંતાથી ઉત્પન્ન કરેલી વ્યાધી છે. મેન્ટલ હીલરે કદી પણ, શીકર ચિંતાનો વિચાર પોતામાં રાખવો નહીં. હમેશાં ચેપી રોગવાળા દરદીની સારવાર કરી રહ્યા પછી તુરત (Essence of mint) પેપરમીટના બે ટીપાં પાણીમાં મેલવીને મેન્ટલ હીલરે પીવાં, તથા પેપરમીટનાં લોશને અથવા કારબોલીક એસીડના લોશનથી હાથ ધોવા. શીકર ચિંતા માટે વાંચો પ્રકરણ ૯ મું.

૧૩.—જે છત્રાસુને આ વિદ્યાનો અભ્યાસ કરવાનો શોખ હોય તોજ મક્કમ વિચાર રાખી, ખંતથી પડકો અભ્યાસ કરવો, અધુરું શીખી જોખમ ખેડવામાં તુકસાન છે. હળદનો કટકો હાથ આવવે ઉંટ વંદ થઇ જતું નહીં, પણ હરેક ચીજમાં પોતાની અવલોકણ શક્તિ (Observative power) તથા ઉંડી વિચારશક્તિ વાપડી પુરો અભ્યાસ કરવો.

૧૪.—અભ્યાસી એ અભ્યાસ અને શ્વાસક્રીયા અમલમાં મુકવાને તથા શીખવાને માટે ઘણીજ સ્વચ્છ હવાવાલી જગા પસંદ કરવી, અને તે જગાને જેમ અને તેમ સ્વચ્છ રાખવી. દરેક અભ્યાસીએ પહેલે “ શ્વાસક્રીયા ” (Breathing exercise) કે જેના નિયમો આગળ લખ્યા છે, તે પરીપૂર્ણ રીતે શીખવા પછીજ બીજા બાબદોપર ધ્યાન આપવું.

૧૫.—અજ્ઞાન અને બહેમી તથા બોંહસીલા શખ્સો સાથે આ વિદ્યા માટે કદી તકરારમાં ઉતરવું નહીં, જે શખ્સોને એ વિદ્યામાં સેહેજ પણ જ્ઞાન હોય તો, તેવાને આ વિદ્યાની હરેક કળ કુંચી દેખાડવી, તથા તેઓને સમજણ આપવી.

૧૬.—હમેશાં ગરમ થયલા ભાગ તરફથી હંડા ભાગો તરફ લોહીને દોડાવવું, અને તેને માટે લોહીના ફેરાવાની ત્રીટમેન્ટ (Treatment) માં જેમ લખ્યું છે, તેમ કરવું.

૧૭.—દરેક દરદીના શરીરના ઠંડા ભાગને, ચોળીને, ચંપી કરીને કે ઠોકીને ગરમ કરવો અને ત્યાં લોહી દોડાવી, મંદ થયેલી ગતિને ઉશકેરવી, એ માટે વાંચો **મસાજ** (Massage) ને લગતું પ્રકરણ ૧૪ મું.

દરદીની સારવાર કરવાનો વખત સહવારના આંઠથી અગ્યારની વચમાં લેવો, કારણકે તેજ વખત ધણો સારો છે. દરેક સખત દરદ વખતે દરરોજ ત્રીટમેન્ટ આપવી, પછી એ દીવસે એક વખત અને પછી ત્રણ દીવસે એકવાર, એવી રીતે કરવું.

૧૮.—જે મેન્ટલ હીલરને પોતાના માનવી ભાઈબંધ તરફ અખુટ પ્રેમ, દયા, માન, નથી રહેતું, તે કદી પણ આ વિદ્યામાં આગળ વધી શકતો નથી. હુમેશાં ખરાં જીગરના પ્યારથી અને પવિત્ર વાસનાથીજ દરદીની સારવાર કરવી, અથવા તો કરવીજ નહીં, કારણ કે આ પવિત્ર વિદ્યા સાથે એકાં કાઢવા જોખમ ભરીયાં છે.

૧૯.—મેન્ટલ હીલરે દારૂ, તાડી, તંબાકુ, અશીમ વીગેરે દરેક જાતની કેરી વસ્તુથી તદ્દન દુર રહેવું, અને કદી પણ તેનો ઉપયોગ કરવો નહીં.

૨૦.—જ્યારેખી એક દરદીને તમે સાંજે કરી તમારી ત્રીટમેન્ટમાં આવતો બંધ કરો, ત્યારે હુમેશાં તે દરદીને તેની તંદરસતી કેમ જાળવવી, તે તેને થયેલાં દરદ ઉપરથી વિચારીને સમજ પાડવું, તથા દરેક દરદીને નીચે દરશાવેલા કાયદાઓ પ્રમાણે ચાલવા ફરમાવવું.

(a) ખોરાક પુષ્કળ ચાવી ચાવીને ખાવો.

(b) માસનો ખોરાક થોડો ખાવો અથવા ખીલકુલ ખાવો નહીં.

(c) ભોજન સાથે કોઈ પણ જાતની પ્રવાહી કે પાણી પીવું નહીં.

(d) ભોજન વખતસર અને ધીમે ધીમે ખાવું.

(e) તાજી રોટી કે પાંચ ગરમ હોય તે વખતે ખાવું નહીં. પણ સુકી તથા સેકીને ઠંડી પાડેલી કરક રોટી ખાવી, કે જે ચાવી ચાવીને ખાવાથી જરૂર થાય છે, નરમ પાંચ કે રોટી પેટમાં ચવાયા વગર જવાથી અંજી થાય છે.

(f) જે ગલાસ પાણી દીવસમાં ચાર વખત ચુસી ચુસીને પીવું. પણ હમેશાં ભોજનના વખતની વચ્ચે પાણી પીવું ભોજનની દોઢ કલાક અગાઉ અથવા દોઢ કલાક પછી.

(g) કલેન્ડરને અને પેટને સહવારે ઉઠતાં અને રાતે સુતાં હાથ ફેરવીને ચોળવું અથવા પોતાનાંજ હાથે ચંપી કરવી.

(h) સહવાર સાંજ લાંબા ઉંડા દમ ખેંચવાની ટેવ પાડવી.

(i) શરીરને કંઈ પણ ચીજના સપર્સ ચગર. યાને કંઈ પણ હથ્થાર વગર, આમ તેમ વાળીને કસરત કરી તંદરૂસત બનાવવું. આગળ પાછળ ઉપર નીચે વાળવું, તથા બેઠક મારવી. તે માટે જુલો પ્રકરણ ૧૫ મું.

(j) સ્વચ્છ હવામાં સુવું, અને સુવાના ઓરડાની બારી કદી બંધ રાખવી નહીં, તથા એક ઓરડામાં બેથી વધુ માણસે સુવું નહીં.

(k) ઠંડા પાણીથી નાહવાની ટેવ રાખવી.

(l) હમેશાં ધીમાં કદમે લાંબી મંજલ ચાલવું, અથવા તો ધીમે ધીમે બાઈસીકલ પર એકસરખી રીતે ફરવું.

(m) શીકર ચીંતાના વિચારને સદંતર દુર કરવા, અને તંદરૂસતીનાજ ખ્યાલ હરપણ મનમાં રાખવો.

આ ઉપરાંત ૧૩ કાયદાથી ગમે તેવો માનવી પોતાની તંદરૂસતીને જાળવી રાકે એ સંભવીત છે.

૨૧.—મેન્ટલ હીલરે કદી પણ, ખરાબ સંગત, જનાકારી વીગેરેથી તદ્દન દુર રહેવું, તથા પોતાના શરીરને સ્વચ્છ, પોતાનાં લોહીને નિરોગી અને તંદરૂસત રાખવું. આ વિદ્યાના દરેક કાયદા પ્રમાણેજ ચાલવું, જે કાંઈ પોતામાં જુરા ગુણ અને “કુટ્ટેવ” હોય તેને દુર કરવી, હમેશાં દ્રઢ મનનાં રહેવું.

૨૨.—જાહેર લોકોમાં હમેશાં બેઠાતા રહેવું, જાહેર મંડળીઓમાં સામેલ રહેવું, દરેક બાબતમાં ચુપકીદી રાખવી, દરેક ચીજ ધણાજ ધ્યાનથી જોઈને તથા મુગે મોટે તેનો અભ્યાસ અને અવલોકન કરવું.

૨૩.—મીઠા મંડળમાં હમેશાં જો કાંઈનું માથું, હાથ, પગ કે શરીર, દાઢ કે દાંત વીગેરે દુઃખતું માલમ પડે તો, તેને તુરત સાફ (Heal)

કરવું, કે જેથી તમોને વિખ્યાતી મળશે.

૨૪.—થોડાક નાના નાના દરદો સાળાં કરવામાં ફતેહમંદ થવાથી ખીળાં અનેક મુશકેલ દરદોનો ભેદ અને ચાવી તમને સમજ પડતી જશે.

૨૫.—હમેશાં સાદાઈ, નર્મતા, મર્યાદા, વિવેક, સહુકામ. માનવી તરફની અનંત પ્રિતીમાં મર્યાદા રહેવું, દુઃખીને દિલાસો, ભુખ્યાને ભોજણુ, નાગાંને વસ્ત્ર, જીજ્ઞાસુને મદદ, મુર્ખાને જ્ઞાન, અને દરદીને શાંતી આપવી એજ મેન્ટલ હીલરનો ધર્મ છે.

આ વિદ્યા શીખવી જેટલી સહેલ છે તેટલીજ મુશકેલ પણ લાગશે, જે અભ્યાસી ધીરજ અને ખંતથી અભ્યાસ ચાલુ રાખી, એ વિદ્યાના દરેક કાયદા કાનુનોના નિયમો પ્રમાણે ચાલશે, તેને એ વિદ્યા શીખવી તદ્દન સહેલ છે, પણ જે માનવી પોતાની અચરતી અને અચંખાનેજ સંતોષ આપવાની કોશિષ કરશે, તેને આ વિદ્યા શીખવી તદ્દન કઠણ અને અશકત માલમ પડશે. આ ચોપડી વાંચનાર સુજણ તથા જીજ્ઞાસુ અભ્યાસીને આ જગ્યાએ હું થોડી ભલામણ કરું છું કે “કદી પણ ઉતાવળા અને એવિશ્વાસુ થશો નહીં.” આ વિદ્યાને લગતાં પ્રકરણમાં સમાવેલી દરેક બાબદો જુનામાં જુનાં એશીયાટીક પુસ્તકોમાંથી તેમજ પશ્ચીમ મુલકવાલાઓએ જુદી જુદી ઓરીએન્ટલ વિદ્યાની મળેલી થોડી નોંધોપરથી લખેલી શીલસુરીઓપરથી, તથા ઓરીએન્ટલ અને યુરોપીયન વિદવાનોની અને ધર્મોની બાબદોપરથી તથા પ્રોફેસર પોલ એડવરડસ પાસે જાતિ અનુભવે શીખવા પછી વરસોના લાંબા અભ્યાસ, નાસીપાસીઓ અને નીજ્જગતા વચ્ચે ઠોકરો ખાઈ, અનુભવ મેળવ્યા પછીજ મેં લખી છે, કે જે વાંચવે દરેક વાંચનારની ખાત્રી થશે કે આ વિદ્યાનો ખુલાસો કરવામાં કશી મહેનત બાકી રાખવામાં આવી નથી. જગતમાં આ વિદ્યાની હજી તો શરૂઆત ચાલે છે, તે આગળ વધશે તેમ તેની સમ્યાધ જાહેર થશેજ. વલી કોઈ પણ વિદ્યાની વીરૂધ્ધ હું મારું મત આપતો નથી, અને તેમજ અભ્યાસીને મારી ભલામણ છે કે કોઈ પણ વિદ્યા તરફ તેની કાળી તેમજ ધોળી બાજુ જોયા, જાણ્યા, અને પીછાણ્યા વગર, તે માટે ખોટું મત બાંધી ધિક્કાર બતલાવવો

નહીં, પણ દમેશાં “સત્ય” ને શોધી કાઢવું, કારણકે જે સત્ય
 છે, તેને કદી કોઈથી ખોટું પાડી શકાતું નથી. મેન્ટલ હીલરે
 ખતે તેટલું દોક્ટરોના મતો સાથે મલતું થવું તેઓને માન
 આપવું, તેઓની સારવારમાં જે દરદી હોય તેને લગતી મસલત સાથે
 મક્કી ચલાવવી, તથા દરેક વાતે તેઓને રાજ રાખવા જરૂર છે, કારણ
 તેઓ ઘણા ખરચે, અને ઘણી મહેનતે, દવાઓના દોષ ગુણો શીખેલા
 છે, શરિરોક વિદ્યા તેઓ સારી રીતે જાણે છે, તેઓ માહેલા
 સત્યવાદી ઘણા રાખસો સમ્યાઈને કબુલે છે, અને કવચીતજ કોઈ
 મતફેર થાય છે, માટે મારી સખ્ત લલામણ છે કે, દોક્ટરોને ધટતું
 મન આપવું, કદી પણ દરદીની નજરમાં દોક્ટરો માટે મેન્ટલ હીલરે
 છુટું મત ગોઠવવાની કાશેષ કરવીજ નહીં, કારણકે તેમાં તમારો
 નીચ શ્વાર્ય અને હસદ લેખાશે, તથા દરદીની નજરમાં પણ તમો
 હલકા ગણાશો. દરેક ચીજની ધોળી તેમજ કાળી બાજુ છે, માટે
 દોક્ટરી વિદ્યાથી તમો ગમે તેવો મતફેર રાખતા હોવો, તથા દોક્ટર
 તમારી વિદ્યા કે જે દુનિયા વરસની જુની છતાં, હાલ તાજ થવાંથી
 નવી લેખાય છે, તે માટે ગમે તેટલો મતફેર બતાવે, તોપણ તેઓએ
 સાથે મક્કીને કામ કરવું. દોક્ટરી વિદ્યા ઘણી ખોટલી છે, ઘણી
 શ્રેષ્ઠ છે, એમ હું પોતે માનું છું, પણ જ્યારે દરદ પારખી
 નહીં શકાવાથી દવા અવગણ કરે છે, ત્યારેજ એ વિદ્યા નકામી
 અને દુઃખ વધારનારી લેખાય છે. ઘણા વરસની ચાલુ પ્રેક્ટીસ
 કરનારા દોક્ટરો, અને અનુભવીઓ, જવલેજ દરદ પારખવામાં
 ભુલ કરે છે, તેથી તેઓની દવા અકસાર રહે છે, માટે સાધારણ
 કારણોમાં તથા ગંભીર માંદગીમાં દવાનો પણ ઉપયોગ કરવો, યાને
 દોક્ટરે આપેલી દવા દરદીને આપવા ઉપરાંત, મેન્ટલ હીલીંગથી પણ
 દરદ સાલું કરવાની કાશેષ કરવી. મેન્ટલ હીલીંગમાં પ્રકત વિચાર
 શક્તિથીજ કામ કરવામાં આવે છે, તથા દોક્ટરે ફરમાવેલા કોઈ પણ
 ફરમાન કે દવા સાથે તેને કશો સંબંધ નથી, તેથી કોઈ પણ દોક્ટર પોતાની
 દવા સાથે, એવા નિર્દોષ ઉપાયને અજમાવવા ના કહે એમ
 ખતતું નથી. દોક્ટરો હવે હીપનોટીઝમની મદદ લેવા કેટલીક વખતે
 તત્પર રહે છે, તથા આ વિદ્યાએ પોતાની સમ્યાઈ પશ્ચીમ મુલકમાં

સંપૂર્ણ રીતે જાહેર પાડી છે, માટે જો કોઈ પણ શખ્સ એ વિદ્યાની વિશ્લેષણ પોતાના વિચાર રાખી એ માટેની સચ્ચાઈ નાકબુલ રાખતો હોય તો, તેવા શખ્સને નીચલી ચોપડી વાંચવાની ભલામણ કરવી, કે જે વાંચવા પછી હું આત્રીથી માનું છું કે તે પોતાના વિચાર જરૂર ફેરવશે, કારણકે સચ્ચાઈને કદી કોઈ ભુલ્લી પાડી શકતું નથી. તે ચોપડીનું નામ નીચે પ્રમાણે છે. (The Force of Mind or the mental factor in medicine by Dr. Alfred T. Schofield M. D., M. R. C. S., London.)

ઓટો મેન્ટલ હીલીંગ (Auto-mental healing) ઉપર દરેક વીગતો દરદીનાં દરદો કેવી રીતે મેન્ટલ હીલર સાબન કરે છે, તેને લગતી દરશાવી છે, પણ માનવીએ પોતાના હુખને એ વિદ્યા મારફતે કેવી રીતે સાબન કરવાં, યાને દરદી એતે એ વિદ્યા પોતાને કોઈની પણ મદદ વગર ત્રીટમેન્ટ આપી સાબને કરી શકે છે, તેને ઓટો મેન્ટલ હીલીંગ કહે છે. દરેક માનવી પોતે પોતાની સમજ પ્રમાણેના તંદરૂસતીના વિચારો, પોતાના અવ્યવે તરફ મનોવાસનાથી મોકલે છે, કે જે વિચારોની ધુરંજણી, મનન કરેલી જગ્યાએ જઈ, ત્યાંની વ્યાધી દુર કરે છે. આપણે આગળ વાંચી ગયા તેમ, દરેક ચીજ પ્રમાણેની બનેલી છે, અને તેમાં કુદરતની ગતિ યાને ચૈતન્ય સમાયલું છે, કે જે ચૈતન્યના જેવું જ ચૈતન્ય માનવીના વિચારોમાં પણ વસે છે. કુદરતનું ચૈતન્ય જેવી અસર કરે છે, તેવીજ અસર માનવીના વીચારમાં વસ્તુ ચૈતન્ય પણ કરે છે, માટે દરેક માનવીની ફરજ છે કે, પોતાની તંદરૂસતી જાળવી રાખવાને માટે પોતાના વિચારનું આકર્ષણ, પોતાના શરીરપર છોડીને વ્યાધી દુર કરવા, મનન કરવાની જરૂર છે, એને ઓટો સજેશચન (Auto-suggestion) કહે છે. ઓટો સજેશચન રાતની વખતે, મનને શાંત રાખી, ખીજાનામાં લેટવા પછી, જે જે અવ્યવે વ્યાધીથી પીડાતા હોય, તે અવ્યવે તરફ નજર રાખી, ચાલુ શાંત અને એકાગ્રહતાથી તંદરૂસતીના વિચાર મક્કમપણે કરવો. પહેલે માથાંથી શરૂ કરી, પછી, ગળાં, છાતી, પેટ અને બીજા અવ્યવે તરફ અનુક્રમે ચાલુ તંદરૂસતીના વિચારોના પ્રવાહ છોડવો, તથા

પ્રકરણ ૭ માંમાં જણાવેલી પહેલાં ચાર અઠવાડ્યાંવાળી શ્વાસ ક્રીયાથી વિચારનાં વેગને, શાંત તથા એકાગ્રહ રાખવો. જે જગ્યાપર અથવા જે અવ્યવપર, તમો તમારો એકાગ્રહ કીધેલો વિચાર છોડશો, તથા તમારી નજર અને ધ્યાન તેજ જગ્યાપર એકાગ્રહ કરશો, તો તે વખતે, તે જગ્યામાં ચૈતન્યનો પ્રવાહ ધુરજણી કરતો તમને માલમ પડશે. જેવો તમારો મુક્ત વિચાર, જેટલી તમારી એકાગ્રહતા, જેટલો તમારો વિશ્વાસ, તેટલી તમારા વિચારના પ્રવાહની અસર થશે, કારણકે એકાગ્રહ કરેલા વિચારનો વેગ ઘણો ઝડપી, તેજ અને અનંત અસર કરનારો છે. વિચારશક્તિ હાલની સદીમાં એક બળવાન ચૈતન્ય (Latent-power) યાને સર્વ વ્યાપક શક્તિ લેખાય છે. કારણકે માનવીના શરીરમાં તે રાજ્યકર્તા છે, તથા શારીરિક જગતમાં તેનેથીજ સર્વે ફેરફાર થાય છે.

કુદરતનું અખુટ, અનદીઠ, અનંત ચૈતન્ય (The universal intelligence) કુદરત અને માનવીના શરીરની બાહરની જગતમાં ચૈતન્ય (Intelligence) તરીકે, અને માનવીના શરીરમાં વિચાર શક્તિ અને ઇચ્છાશક્તિનાં ભેગાં જોર તરીકે ઓળખાય છે. એ બન્ને શક્તિઓમાં વપડાતું જોર અથવા બળ (force) એકજ જાતનું છે, અને તેની અસર મુખ્ય બે જાતની છે, તેને સર્વવ્યાપક (Creative) અને સર્વ નાશક (Destructive) કહે છે. માનવી પોતાના શરીરમાં પોતાના વિચારો અને ઇચ્છાઓથી આદે તેવો ફેરફાર કરી શકે છે, તેમજ તેજ વિચારો, અને તે માંહેલી અનદીઠ પ્રબળ શક્તિ (The latent force of mind) અથવા માનસીક ચૈતન્ય, કે જે કુદરતના અનંત ચૈતન્યનો અંશ છે, તે શરીરની બાહરની જગતમાં પણ, આકર્ષણના કાયદા મારફતે, પોતાની ઇચ્છા તથા વિચારની દ્રઢતાનાં જોર તથા પ્રમાણમાં અસર કરી શકે છે, જેથી ખુલ્લું માલમ પડે છે કે, માનવીના મનવંતર માંહેલી શક્તિ અને કુદરતમાં વર્ધી તથા નાશ કરનારી શક્તિ એકજ જાતના છે, તથા તેનું ચૈતન્ય ગૃતવાકર્ષણના સર્વેથી મોટા કાયદા પ્રમાણે, એકમેક સાથે સમ્બંધ ધરાવે છે, જેથી આગલાં પ્રકરણોમાં એ શક્તિને

(The force or the intelligence) મુખ્યત્વે વિચારશક્તિનાં
જેર તરીકેજ ઓળખાવી છે.

“ Rules of **Auto or self healing** can be followed by any one, and, be these rules ever so vague, yet they will lead any intelligent person into the right course to adopt in each case.

First of all **thoughts** declaring pain an **intruder** must be steadily maintained ; then the person must declare and **assert** his **inherent right** to be **well**. On retiring each night search the system and rake it through and through with a mental shock, beginning at the head. This is done by turning the eyes upward, as though to look from under the brow over the top of the head, then pass the **thought-wave** directly down through the centre of the body, dropping the eyes upon the chest as the breath is breathed out. It will take about twelve seconds for the wave to emerge from the feet. Then gently repose or rest for ten seconds and repeat the mental wave. This mental wave consists of a **word**, well defined but not audibly spoken ; this word is **Health** and is the desired object.

How this heals ? All things are composed of atoms and **mind is a real** thing—it is a fluid because it flows. Now this mind-wave is composed of untold millions of atoms (each one is charged with a mission to cure) and is sent through the system as a **positive force**. On encountering the disaffected atoms (which cause us the disease), it finds

them in a negative condition, and, as a positive always overcomes a negative, so it will surely do in case of sickness. If a person will persistently flood his system with these **mind-waves** of Health, disease can torment him very long. After a **novice** or beginner has sent these mental searches through the body a few days, he will easily distinguish a feeling of the wave passing along through his being. The very best time and place for this treatment is while in bed, when all is quiet; but a good opportunity can be seized upon during the whole twenty-four hours with profit.

Happy thoughts and mental serenity are necessary to the prolongation of health and life. Never flood the mind with fear and depression. Invite cheerful images into your mind and dwell upon the health you have a right to possess. **Believe in health ! Down with sickness**

પ્રકરણ ૬ મું.

The Thought Force Philosophy.

અદ્ભૂત વિચારશક્તિ અને તેની ક્ષીલસક્ષી.

“ Thou can’st not fail ; the future all unknown
Lies in thy power—its secrets are thine own. There’s
not a task that—thou can’st not fulfill, Strong in the
Thought —as thou thyself shall will.”

આગલાં પ્રકરણોમાં અનાવ્યા પ્રમાણે, આખી જગતમાં ધર્મની મુખ્ય શક્તિ, કે જેથી આ જગતની સર્વ લીલા વ્યાપી રહી છે, અને જે શક્તિ માનવીના જગતરૂપી અદનની અંદર, આત્મીક શક્તિના નામથી ઓળખાય છે, કે જેને માનવી પોતાની ઇચ્છાશક્તિ (Will-power) ના આકર્ષણથી વિચાર મારફતે કામમાં લે છે, તે શક્તિ (The force-the intelligence-the mind) શરીરમાં જેવી રીતે દરેક જાતની ગતિ ઉત્પન્ન કરે છે, તેજ પ્રમાણે જગતરૂપી શરીરની બહાર, સંસારી વહેવારી તથા બીજી દરેક બાબતોમાં કેવું કામ બજાવે છે, કેવી રીતે જાણ અનજાણ રીતે વપડાસમાં લેવાય છે, તેની કેવી અંસરો થાય છે, તથા તે થવાનાં કારણો વીગેરે સર્વ ખુલાસો અનુક્રમે આપીશું.

ફીકરનો વિચાર માનવીનો જીવ લે છે (Fear kills the man) માનવીનો જીવ તેના અદનને અને ભેજાંને પોતાના હૃદયાર દાખલ વાપડે છે, અને તેઓને પોતાની મરજી મુજબ કામમાં લે છે. માનવી પોતાની મનશક્તિથી પોતાના શરીરપર જે કાંઈ ધરાવે છે, તે આગલાં પ્રકરણોમાં સમજાવ્યું છે, પણ તે ઉપરાંત તે વિચારના આકર્ષણથી, પોતાના નસીબપર પણ થોડે યા ઘણે ભાગે, વિચારના મજમૂખણાં તથા દ્રઢતાના (Concentration) પ્રમાણમાં ફેરફાર કરી, પોતાની ઇચ્છા પૂર્ણ કરી શકે છે. એ તો દેખાઈતું છે કે માનવી જે વિચાર દ્રઢપણે કરે છે, તેમાં તે સદા પ્રતિબંધ નિવડે છે. જે માનવી નાસીપાસ થઈ પોતાનાં હૈયાંમાં, જે વિચાર (જેવા કે “ હું કંઈ કરી

શકતો નથી ”) રાખી મુકે છે, તે કદી પણ પોતાનું કામ આરંભી શકતોજ નથી. જે માનવી હિંમતનો વિચાર (જેવો કે “હું કરી શકીશ અને હુંજ કરાશ ”) હૈયામાં દ્રઢ કરે છે, તે ગમે તેવું કામ પાર પાડી શકે છે. માનવી ચિંતાને પોતાના દીલમાં રાખવાથી જે દુઃખ માટે તે બીડતો હોય. તેજ દુઃખ તેની સામે આવી ઉભું રહે છે. ફીકર ચિંતાનો વિચાર કંગાળીયત, દુઃખ દરદ, પાપ, નાસીપાસી, અદેખાઇ, કાવત્રાં અને દુન્યાનાં બીજાં બધાં મુખ્ય પાપો અને દુઃખો તથા અસુખનું મુળ કારણ છે. શીકરના વિચારને તમારા વિચાર મંડલમાં રાખવાની જરૂરજ નથી. દુન્યામાં “બીછીક ” (Fear) સીવાય બીજી કોઈ પણ ચીજથી માનવીને બીહવાતું નથી.

આકર્ષણનો કાયદો—જેમ કુદરતમાં અનેક ચીજની ઉત્પત્તિ માટે, જગત માહેલી દરેક ચીજે એક બીજામાંથી પોતાની ઉત્પત્તિને માટે જોઈતી પોષણ લાયક વસ્તુ, અથવા ગતિ પોતામાં ખેંચી પોતાનું રૂપ લે છે, તેમ માનવી પોતાની ઇચ્છાશક્તિના (Will-power) આકર્ષણથી પોતાને જોઈતી ચીજો સુખ યા દુઃખ પોતા તરફ ખેંચે છે. જેમ માટીના રજકણો પોતા તરફ પાણીને ખેંચી, તેથી કાદવરૂપ પકડી, સૂર્યના તાપથી સુકાઇ તથા જમીનમાં બીજા ખારો સાથે મલી નફર પથરનું રૂપ લે છે, તેમ માનવીનો વિચાર પોતાની ધુરજણી મારફતે પોતાના જેવાજ અણુઓ (Atoms) ને વલગે છે, જેથી તે બીજા સંલેગો સાથે મલી ફલીબુલરૂપ પકડે છે. વલી જેમ વીજલીની ધુરજણી એક નાકેથી બીજે નાકે તારનો સંદેશો પુગાડે છે, કે બત્તી સળગાવે છે, તેજ પ્રમાણે માનવીનો વિચાર જે દીશા, જે જગ્યા, અને જે ચીજ તરફ મોહલવા ઇચ્છે તે તરફ જાય છે.

વિચારશક્તિના આકર્ષણનું જોર—વીજળીક તથા બીજી હવાઈ તેમજ પ્રવાહી ચીજોનો રોહ, વિચારશક્તિના ઝડપી વેગ આગળ ધણોજ ધીમો ગણાય છે. પ્રોફેસર એલીશા ગ્રે (Prof. Elissha Grey) પોતાના ગ્રંથમાં (Miracles of nature) લખે છે કે “વિચાર શક્તિના મોજાઓની અસર તથા તેના અવાજ, તથા રંગબેરંગી અનુવાણોનો ઝમકાટ, કવચીતજ કોઈ જોઈતું જાણી કે ખ્યાલ કરી શકશે.

પડે છે. આ બાબદ તો જાણીતી છે કે માનવીનું ભેભું, ગમે તેવા કામમાં રોકાયલું હોવા છતાં, પોતાની આસપાસની બીજી હજારો ચીજોનો ખ્યાલ એકી વખતે પોતામાં લે છે, તથા બાહર પાડે છે. એ રીતે ફેફસાં માનવીના વિચારની સાથે મોટો સંબંધ ધરાવે છે, તેથી ફેફસાંને કાષ્ઠમાં રાખવાની જરૂર છે. ફેફસાંને કાષ્ઠમાં રાખવા યાને તેની ઝડપનો વેગ કમતી કરવા માટે, દમને રોકવાની શ્વાસ ક્રીયાની જરૂર છે. (જીવો પ્રકરણ ૭મું) દમને કાષ્ઠમાં રાખવાનું કામ જેટલું અઘરું છે, તેટલું જ સહેલ છે. એ સહેલતા ફક્ત માનવીના એક વિચારપરજ આધાર રાખે છે, તે વિચારનું નામ શાંતિ છે. માનવી શાંત હોય તો દમ ઓછો ચાલે, દમ ઓછો ચાલે તો વિચારોની ઝડપ તથા ખ્યાલોની ગુચવણ ઓછી થાય, અને ખ્યાલો ઓછા થાય તો, ભેભાંને આશાયસ મલવા ઉપરાંત, જે એક જ ખ્યાલ અથવા વિચાર ગોખીઓ હોય, તે ઘટસ્પ પકડે યાને એકાગ્રહ (Concentration) થાય, કે જેમ થવા પછી બહાર પડવે, તે પોતાની એકાગ્રહતાના પ્રમાણમાં, ધારેલી ઇચ્છા પુર્ણ કરી શકે છે.

અદ્ભુત શક્તિ ધરાવનારું લોહચુંબક—જે માનવી મધુરતા સમ્યર્થ તથા અનેક બીજા સદગુણોને લગતા વિચાર કરે છે, તે તેવીજ જાતના બધા વિચારો ધરાવનારાં મંડલોમાં પ્રકાશી, તેને ખુશાલ અને સુખી રાખે છે, જેવો ધીકાર, નિંદા તથા દરેક બીજા દુર્ગુણો વિચારે છે. તે તેવાજ દુર્ગુણી વિચારના લોકોને મલી, તેવાજ દુર્ગુણોનો પોતામાં સંગ્રહ કરી, પાપી અને દુઃખી થાય છે. એજ પ્રમાણે વિચાર શક્તિના અનદીક તાર મારફતે જે ક્રોધ, જે ચીજ ચાહે તે મેલવી શકે છે, માટે એ વિચાર શક્તિનું આકર્ષણ એક ધણુંજ અદ્ભુત, ગંભીર અને તત્કાલ અસર કરનારું, હદ વગરની શક્તિ ધરાવનારું લોહચુંબક છે, કે જેથીજ માનવી પોતાને ગરીબ, કે તવંગર, સુખી કે દુઃખી, પાપી કે ધર્મી પોતાને બનાવી શકે છે, બલકે માનવીની આખી હાંદગીજ વિચાર-શક્તિના દોરાથી તંગાયલી છે. વિચારને કાષ્ઠમાં રાખવા માટે ધણા સદગુણોની જરૂર છે, તે માંહેલો સદગુણ આશા છે.

કુદરતમાં આકર્ષણ દરેક સારી માઠી ચીજોમાં એકસરખીજ અસર કરે છે—આશા એ એક જાતનું ધણુંજ જોરાવર વળગણ છે

કે જેને વલગી રહ્યાથી અંતમાં સુખતુંજ સુખ પેદા થાય છે. માનવી આશાનેજ વલગી રહ્યાથી, પોતાને કામ આવતી દરેક ચીજને જેવી કે માનવીનો પ્યાર, ચીજો, બનાવો, મીત્રચારો, પૈસા, આખર, ઇજ્જત, મોહટોઈ વીગેરે દરેક ચીજો મોડે યા વહેલે, પોતાની શક્તિ અને લાયકાત સુખ્ય મેલવી શકે છે, પણ તે માટે તે સાથે ખીજ સદ્ગુણો ખંત, વિશ્વાસ, સચ્ચાઈ, શાંતિ એઓની સુખ્ય જરૂર છે. એ પ્રમાણે જે માનવી જે ચીજોનો દર કરે છે, તેજ ચીજ કુદરતના કાયદા પ્રમાણે આકર્ષણના જોરે, તેની સામે આવી ઉભી રહે છે. એક ચીજ માટે આશા રાખવી, એ કુદરત પાસે તે ચીજ માંગવા બરાબર છે. અને તેજ પ્રમાણે એક ચીજની ખીહીક તથા ચિંતા રાખવી યાને દુઃખ થવાની આશા રાખવી, એ પણ આપણાજ હાથે કુદરત પાસે દુઃખ માંગવા બરાબર છે, અને કુદરતનો નિયમ યાને આકર્ષણ એકજ હોવાથી, એ બન્ને સારી તથા માઠી આશાઓને, એકજ રીતે લાગુ પડે છે. માનવીને કાંઈ દુઃખી કરવું નથી, પણ માનવીજ પોતે પોતાના ઉપર, પોતાના વિચારોજ મારફતે, બાણીબુજીને દુઃખ ખેંચી લઈ દુઃખી થાય છે, ને તેમ થવાનો દોષ ખીજનું નિદોષોપર મુકે છે. માટે માનવીએ પોતાના તેમજ ખીજના સુખ અને લાભ અર્થે, હરદમ પોતાના વિચારોપર કાબુ રાખી, આશાને આગળ રાખી પવિત્રાર્થ તથા નેકીનોજ વિચાર કરી, સુખ મેલવી સુખ આપવું જોઈએ. જીવો જગતમાં પ્રસીધ્ધ થઈ ગયલા મહાન નરો, એ વિધ્યાનો ભેદ બાણુતા હતા નહીં, પણ કુદરતે તેઓમાં, જેમ દરેક માનવીમાં એક સરખી નજરે બક્ષ્યું છે તેમ, એ વિધ્યાના ખીયાં રોપેલાં હતાં, તેમાં તેઓએ પોતાના વિચારના પાણીથી ઝાડ ઉગાડી, તેનાં મીઠાં ફળ દાખલ જગતમાં નામ અમર કરી ગયા છે. સીકંદર કે જેને જગતને ધુળવી મેલી હતી, તે કહેતો હતો કે “મારે માટે મેં મારી આશાઓનેજ ફક્ત રાખી છે” કે જે વિચારથીજ તેને દરેક ફત્તેહ, કુનેહ અને હીમતથી મેલવી હતી.

હીમતનો વિચાર અને તેની શક્તિ—હીમતની શરૂઆત ફક્ત એકજ વિચારથી છે. “હું કરી શકીશ અને હુંજ કરીશ” આ

વિચાર મનમાં દરદમ રાખવાથી આશા ઉત્તપન્ન થાય છે, કે જે આશા માનવીમાં ઉલત ઉત્તપન્ન કરે છે, તેથી તેનામાં જોશ તથા જોર અને હીમત પ્રકાશી નીકળે છે, કે જે પ્રકાશના ઝલકાતથી, તે પોતાની પ્રતેહ માટે ગમે તેવી અશક્ત ચીજોને પોતા તરફ આકર્ષી શકે છે, તેથી તે નસીબદાર (Lucky) ગણાય છે. એજ પ્રમાણે ગોખણ શબ્દો “હું નાચાર છું, હું કંઈ કરી શકતો નહીં, હું શું કરું, કેમ કરું, થશે કે નહીં” એવી શંકા, શીકર અને નાહીમતના વિચારો, મનપર સખ્ત અસર કરી ધ્રુવ થાય છે, ને તે માનવીને તેવીજ ટેવ પડી જવે, તે સદાનો હીમતવાન થવા બદલે ખાયલો, હીચકારો, અને દુઃખી થઈ જાય છે, તથા પોતાના હાથે પોતાની ઇચ્છાઓની જદ ખાળી નાખી, ફતેહને કીનારે ચઢેલાં પોતાનાં કામને, અંતમા નાસીપાસીથી નિષ્ફળ બનાવે છે. માનવીઓ એ સર્વ ચીજ નજરથી જોય છે, જાણે છે, પણ તેઓ તેની સાદાઈપર એટલાતો બેપરવા રહે છે, કે તેની ખરી ખુબી અને કળકુચી શોધવાને કસો ઉપાય લેતા નથી. કેટલાક માનવીઓ તમારાં કરતાં થોડું શીખેલા, તમારા કરતાં થોડા ચાલાક, હીમત અને આશાના વિચારો મનમાં ગોખી રાખી, તમારા કરતાં વધુ કમાઈ કે માન મેલવી, લાગવગ વધારી, સંસારમાં આગળ વધે છે, અને તમો શીખેલા લણેલા, દીગરીઓ મેલવી, ચાલાક છતાં, નસીબને નામનું લુહું રદ્દન કરતા નાસીપાસીના દરયામાં ડાળતાજ રહી જાઓ છો. શું એમ રોજ બનતું નથી? નસીબ બચાઈ શું કરે? નસીબ તો તમને આશા આપે છે, પણ તમેજ, ના હીમત અને તમારી પેલી મોટી ઐય ફીકર ને સાથી કરી નિષ્ફળ નિવડો છો. માટે વિચારો, તમારી શીકર ચિંતાને દુર કરો, જાપાનીસોનો દાખલો લો, અને તેઓની માફક તમારાં જીવનમાં, ચાલતાં હાલતાં, બેસતાં ઉઠતાં, બોલતાં, કામ કરતાં, બલકે ઉંઘમાં પણ એકજ સાદો વિચાર “હું કરીશ અને હુંજ કરી શકીશ” એ ગોખ્યા કરો, ને પછી જુવો કે પંદર દીવસમાં તમારામાં કેટલો ફેરફાર થઈ જશે. તમો છતાસો વાંચો છો, તે કાંઈની કીરસા નથી પણ જ્ઞાનનાં લાંડારો છે, તેની સાદાઈમાંજ જ્ઞાન સમાયલું છે. જુવો નેપોલીઅને ક્યા વિચારથી દુન્યા ધુળવી: નેલસને કેવી રીતે ફતેહ મેલવી, ગલેડસતને કેવી રીતે પોતાની મહત્ત્વતા વધારી,

દાદાભાઈ નવરોજી કેવી રીતે એમ. પી. થયા, ફક્ત એકજ વિચાર “હું કરીશ અને હુંજ કરી શકીશ” જો એવા વિચાર તેઓના લેખમાં રાત દીવસ નહીં ગોખાતે, તો કદી નેપોલીયન કે નેલસન ફતેહો મેલવતે નહીં, કદી દાદાભાઈ નવરોજી, એમ. પી. થવા પામતેજ નહીં. અશક્યતા જેવી દુન્યામાં કોઈ ચીજ છેજ નહીં. નેપોલીયનના બોલો ગોખી રાખો. “There is nothing impossible in this world and impossible word will be found in the dictionary of Fools”—દુન્યામાં અશક્ય જેવી કોઈ ચીજ છેજ નહીં, અને અશક્યતા એ શબ્દ મુખીઓના શબ્દ કોષમાંજ મલશે.”

સુખના શત્રુને દુર કરો—માટે સુખના એ શત્રુને દુર કરો. પેલા કંગાળ ધીક્કારવાળેજ વિચારો, “હું કરી શકતો નથી, હું ખીહું છું” એઓને માટે તમારી વિચારશક્તિનો ગુરૂ તૈયાર રાખી, તમારા મનવતર માંથી તેને હાંકી કાઢો, નાસીપાસી કે જે તમારો દુશ્મન છે, તેના તમો જમ થઇ લાગો. જપાનીસોએ કેમ ફતેહ મેલવી તેની સાદાઈ તરફ નજર નાખો, તો સુખ તમારુંજ છે. ચિંતા, ભય અને શીકર, એ દુઃખ દળીદ્રતા, ધિક્કાર, ચોરી, અદેખાઈ, કપત, હવસ, નિષ્ફળતા અને નાસિપાસીનાં માખાપ છે, માટે એ મુખ્ય દૈત્ય શીકરને, તમારાં મનમાંથી સદંતર દુર કરો, કે જેથી એ સર્વે દુર્ગુણોનો નાશ થશે. માટે એ શીકરને તમારાં લેખમાંથી સદાની રૂપસદ આપો, પહેલે અઘરું લાગશે, પણ થોડાજ વખતમાં તમો સુખી થશો.

ફીકરનો વિચાર કેવી રીતે માનવીનું સત્યાનાસ વાલે છે.—

ફીકર ચિંતાથી માનવી, પોતાની કંઈએક થયલી ભુલને ખીજઓથી છુપાવા માટે, ખીજ અનેક વધુ ભુલોના વમલમાં વીતલઈ જઈ નાશ પામે છે. દાખલા તરીકે એક ભુલો બોલ, એક નાની ચોરીનું પાપ દબાવવા માટે, ખીજું પાપ કરે છે અને ફરીને ભુલું બોલવું પડે છે, અને તે ભુલો ને છુપું રાખવા ત્રીજો ગુનાહ કરવો પડે છે. એક ચોરી કાઢી, એ એક માનવીના હલકા ખવાસના દબાણનું પરિણામ છે. તે ચોરી ખીજએ જોઈ, તો ભેદ ખુલી જાય, તે માટે વચમાંથી તે જોનારને દુર કરવો જોઈએ તેમ કરવા માટે વખતે તેનું ખુન થાય, તે છુપાવવા ખીજ

અનેક પાપો કર્યાં પડે, અને એવી રીતે તે માનવી પાપમાં દુખતો અને દુખતો જઈ, અંતે પોતાનું પાપ કુટવે સજ્જન એ પુણે છે.

સુખની ચાવી—જે આદમી સમ્યાધ અને પવિત્રાધથી ચાલનાર છે, તેને કોઈપણ ચીજની ડીકર રહેતી નથી. તમારાં મરણ તુલીકની આખી જીંદગી સુખમાં ગુજરવાને બદલે, એક ખાલી વાહાણમાં લાંબી મુસાફરી કરી બુખે મરવા કરતાં, તમારી જીંદગીના વાહણ મનને (The mind) પુરતા ખોરાકથી યાને નેક વિચારથી ભરી નાખી, હૃદયમાં સુખમાં રેહવાનો યત્ન કરવો જરૂર છે. હીમત, સુખ, શાંતિ, મનની સ્વચ્છતા, ભાગ્યનો ઉદય, પૈસા, ઇજ્જત, આખર, અને સંસાર વેદવાર, કે વેપાર રોજગારના દરેકે દરેક સુખનો પાપો ફક્ત વિચાર જો માનવી ! વિચાર અને વિચારપરજ લટકેલો છે. સુખ કેટલું નજદીક છે, પણ તેની કીમત આખા વગર, મેલવી શકાતું નથી. જેમ કોઈ ચીજ ખરીદવાને પૈસાની જરૂર છે, તેમ એ સુખ ખરીદવાને અદેખાઈ તથા ફીકરને દુર કરવાનો ભોગ આપવાની જરૂર છે. અદેખાઈ અને હસદ માટે, પૈસાના લોભ માટે, બીજાને દગો કરવો, હવસ માટે નિય ઉપાયો લેવા, દુઃખીને તેના દુઃખપર દામ દેવો, અને એજ પ્રમાણે બીજા દુગ્ગરો લોભ લાલચ, મોહ વગેરેના કંગાળ વિચારોથી પોતાને બે ધડીનું સુખ અપાવવું, એ નિયમાં નિયપણું અને સેતાન્યત છે. ખુરો માનવી પૈસાના જોરથી પોતાની ખુરાઈને થોડોજ વખત ઢાંકી શકશે, પણ અંતે તેનું પોકળ ઉઘાડું પડવે, તે એઈજત થઈ નાશ પામે છે. ભલો આદમી ભલા વિચારથી પોતે સુખી રહી બીજાને સુખી કરે છે. ખુરું વિચારવું એ એક જાતનું અભણપણું છે, દરેક માનવીમાં ભલા ગુણો થોડે યા ઘણે ભાગે હોયજ છે, પણ જેટલો ભાગ ખુરાઈનો છે, તે જરૂરીથી ડૂળ આપે છે, તથા તે ડૂળો દેખાવમાં શોભાયમાન તથા મીઠાં લાગે છે, પણ તેનો ખરો ગુણ તો ધીમું કાતીલ ઝેર છે. ભલાઈના ડૂળો દેખાવમાં તદ્દન સાદાં અને લાંબે વખતે મલે છે, અને તે અંતમાં અમરત રસ છે.

કુદરતથી નેમાયલી ફરજ—ખુદાઈ ફરજ સર્વે ચીજોને છે, જેમ કુલ પોતાનો વાસ મરતાં મુઠી આપે છે, બીજી પોતાનું અજવાળું,

આતશ પોતાની ગરમી છુનઈ જવા સુધી એક સરખી આપે છે, તેમ દરેક ચીજને પોતાની ગતિને, એક સરખી જનમોકાલથી રાખતી આવી છે, પણ માનવીએ તે ગતિને પોતાના વિચારથી બેઠંગી કરી છે. તે પોતાની કુદરત તરફથી નેમાંયલી ફરજનું કરજ અદા કરતો નથી, અને પોતાના વિચાર સ્વચ્છ અને પવિત્ર રાખતો નથી, પણ લોભ લાલચમાં દુષ્ટી તે નાફરમાન થાય છે, વિચારનું સમતોલપણું છોડી દઈ તે ખ્યાલોની જલમાં ફસી પડી, કીરતાર આગળ કબુલેલી ફરજથી નાફરમાન અને પાપી બને છે, નસીબ કેહતું નથી કે તમે ભુંડા થાઓ ; ખુદા ચાહતો નથી કે તમે પાપી બનો, યા દુઃખી થાઓ. ખુદાએ સર્વે તમને બક્ષયું છે, જે આખી જગતમાં છે, તે સર્વે ચીજ તમારા એકલામાં તેને બક્ષી છે, કે જેથી તમે સર્વોપરી અને સુખી નિવડો, પણ તમારાં દુઃખનું કારણ તમે પોતેજ છો, તો ખીજ ચીજોને દોષ દેવો સરયામ મુર્ખાઈ છે, જે જ્ઞાનથી પુરવાર થયલું છે. **વિચારથી જે ચીજ માંગો તે મલશે**— ધારો કે તમને જોરાવર થવું છે, તો તે તમારાજ વિચારના આધારપર છે. તમે જાણો છો કે આગળ સર્વે બાબદ સમજાવ્યા પ્રમાણે તમારી પાસે વિચારની અદ્ભુત શક્તિ છે, જે મારફતે તમે ચાહો તેવા થઈ શકો. “You have the power, by an effort of thought or will, either to raise your mind into an active, positive, highstrung, masterful condition ; or to lower it into a passive, receptive, negative, relaxed unstrung condition.” રાત દીવસ તમે જોરાવર થવાનો વિચાર કરો, અને તેનો તે વિચાર ગોખ્યા કરો, તો તમે જરૂર જોરાવર થઈ શકશો. Assertions repeatedly made, come after a while to be believed.” યાને એકને એક ચીજ હર વખત બોલ્યા કરવે, તે પ્રમાણેજ તે અંતમાં રૂપ પકડે છે. મી. સેન્ડો પોતાના ગ્રંથમાં ખુલ્લે ખુલ્લું જણાવે છે, કે મજબુત થવા માટે કસરત કરતાં, એકની એક ધ્રુવજા દ્રઢ કરવેજ મજબુતાઈ મલી શકે છે.” માંગો ને મલશે, માંગવાની જુદી જુદી રીઠી છે, તેમાં વિચારજ મુખ્ય કામ બજાવે છે, અને તેની પ્રતેહનો આધાર વિચારની દ્રઢતા ઉપરજ છે. વિચારને દ્રઢ કરવાને શ્વાસ ક્રીયા,

(જીવો પ્રકરણ ૭મું) શાંતિ, ધીરજ, હીમત, એકીન, સંસ્કાર, પવિત્રાઈ, સ્વચ્છતા, અદ્ભુત તથા એવી નેક ચીજો મેલવવાની જરૂર છે. લોભ, લાલચ, દુવસ અદેખાઈ, કપટ, ધીકાર તથા એના માળાપ ફીકર અને ગુસ્સો એમનો સમુલ્લેખ નાશ થવો જોઈએ, કે જેમ કરવા પછી જે માંગો તે તુરત મલશે, પૈસા માંગો પૈસા મલશે, જોર માંગો જોર મલશે, દુન્યાની હરકોઈ ચીજ, સુખ તથા દુઃખ માંગો તે મલશેજ.

માંગો ને મલશે— (You have power to open your mind to influences of either a social or an anti-social kind, coming from an invisible source જે ચીજ માંગો તે મલશે. દાખલા તરીકે “ એક માનવી રાતના સુતી વખતે વિચારે, કે સહવારના ચોક્કસ કામ માટે, પાછલી રાતના ચોક્કસ કલાકે ઉઠવાની જરૂર છે, તો તે માટેનો મક્કમપણે તે વિચાર કરી રાતના ઉંઘી જાય છે, તે વિચાર મક્કમ દ્રઢતાનો હોવાથી, ધારેલા વખતેજ તે માનવીને કુદરતી નિયમ પ્રમાણે કુદરત ભડકાવીને ઉઠાડે છે, કે “ વખત થયો, બાહરે જવું હોય તો સન્નગૃત થાવ,” તેવોજ પેલો માનવી સન્નગૃત થઈ વખત તપાસે છે, અને પોતાને કામે જાય છે. પણ કેટલીક વખત ધારેલા વખત કરતાં, વિચાર તે માનવીને સન્નગૃત થવાનો ભાસ ઉતાવલે યાને ધારેલા વખત કરતાં સહેજ જલદી જગાડે છે, તો તે માણસ જલદી સન્નગૃત થવે વખત છે, કરી પાછો આલસાઈને લીધે બેદરકારપણે ઉંઘી જાય છે, અને સહવાર લગી સુઈ રહે છે, ને એવી રીતે પોતાની ધારેલી બાબત ચારંબી શકતો નથી. શું એમ આપણા બાબતમાં રોજ નથી બનતું ? વાંચનાર સુજન, હું ધારું છું કે તમારામાંથી ઘણાકે એ એ જાતે અનુભવ્યું હશેજ, તો વિચારો કે એક સન્નગૃત થવાની ઈચ્છાનો સાદો વિચાર, રાતનાં નિંદ્રાવસ થવા આગમજ, સ્વચ્છ દીલ અને મક્કમપણાંથી કરવે, તે વિચાર તમારી ઈચ્છાનું રૂપ પકડી, તમારી નિંદ્રાવસ અને ભર ઉંઘમાં પડેલાં શરીર પાસે અંદીક રીતે ભમ્યા કરી તમારી ઈચ્છા પ્રમાણેજ ધારેલે વખતે, તમને ભર ઉંઘમાંથી જાગાવી જગાડે છે, અને તે કુદરતી બંસારતને જે આધીન થઈ આજસ તજી

સજ્જગત થઈ ઉઠે છે, તો પોતાની ધૃષ્ટિ પુર્ણ થયેલી સમજે છે. જો એમ બનેજ છે, તો તેજ પ્રમાણે બીજી ચીજોને પણ બનવીજ જોઈએ, એ સત્ય છે કે નહીં? જો સજ્જગત થવાનો વિચાર તમને જગાડે છે, તો જોરનો વિચાર તમને જરૂર જોર પુરૂં પાડશે, પૈસાનો વિચાર પૈસા મેલવવાનો રસ્તો દેખાડશે, તથા તમારી ધૃષ્ટિની દ્રઢતાના પ્રમાણમાં તમને બુદ્ધી મલશે, જે બુદ્ધીને કામે લગાડતાં પ્રત્તેહમંદ નીવડીશો. જો એક ચીજ થાય છે, તો તેજ પ્રમાણે બીજી ચીજો થવીજ જોઈએ. (Things which are equal to the same things are equal to one another.)

ઘણાંકો કહેશે કે એમાં નવું શું કહ્યું, એ તો જાણીતી બાબદ છે, તે હમે જાણીએ છીએ. જો તેમજ છે, તો શામાટે તમારી ઉમેદોમાં પ્રત્તેહમંદ નીવડતા નથી, શામાટે તમારા દુઃખોમાં મુજબો છો? એ મુજબનજ દેખાડી આપે છે, કે એ અદ્ભુત કુદરતી બાબદની સાદાઈને લીધે, તે ઉપર આપણે ગંભીર વિચાર પુગાડતા નથી, અને તેની ઉંડાણ શીલસુશી અને ખુખીઓ જાણવાની તકલીફ લેતા નથી. પણ હવે વિદ્યાએ તેની સાદાઈમાં સમાયલા બેમુળ ઝવેરો જાહેર કર્યાં છે, યાને દેખાડી આપ્યું છે, કે માનવીના સાદા વિચાર વતીક ધારેલી ધૃષ્ટિ પુર્ણ કરી શકે છે. જેમ રાતના સુતાં સહવારમાં જલદી જગૃત થવાનો વિચાર સજ્જગત કરે છે, તેમ બીજા વિચારો પણ રોજબરોજ એવીજ રીતે મક્કમપણે કરવાથી ફલીભુત થયા વગર રહેતાજ નથી, એ સત્ય છે.

વિચારની સાદાઈ—(Simplicity has its own virtue)
માનવી વિચાર એટલી તો સહેલાઈથી કરી શકે છે કે તેથીજ આજના દુઃખ અને વિપત્તીના વખતમાં, એનાં જોર તથા અસરની સચ્ચાઈ કાઢી માની શકતું નથી. માનવી ખંતથી પોતે જે વિચાર ભલો કે ભુડો કરે છે, તે મોડે યા વહેલે પાર પાડે છે, દુધા, કડુવા કે હાથ, એ એકજ સરખી રીતે અસર કરે છે. ભલા વિચારો ભલા વિચારની અસર પેહેલે વિચાર કરનાર પાસે આકર્ષી તેને તથા બીજાને સુખ આપે છે, ભુંડા વિચાર તેજ પ્રમાણે તેવા વિચાર કરનારને પહેલે નુકસાન પુગાડી પછીજ

ખીજને નુકસાન કરે છે. વિચાર શક્તિને લગતી વિદ્યાનો પેહેલો તથા મુખ્ય કાયદો, યેવિશ્વાસ (Self-distrust) દુર કરવાનો છે. એક શીલમુદ્ર વિચાર કરી શકે છે, તેમજ એક મુખ્યામાં મુખ્યા માનવી અથવા નાનું અચ્ચું પણ વિચાર કરી શકે છે. વિચાર કરવો એ એક એટલું સહેલ કામ છે, તથા આખા દીવસમાં માનવીના મનવંતરમાં, તે એટલી તો સાધારણ અને હજારોની સંખ્યામાં થાય છે, કે જેથી અદ્ભુત પરિણામો નીપજશેજ, એમ કોઈ માની શકતું નથી. એ સદસતા અને સાદાઈજ, તેની અદ્ભુત અસરની સચ્ચાઈને દર્શાવી નાખે છે, તેથીજ આજ લગી એ માટેનો અંધકાર છાછ રહ્યો છે, માટે એ યેવિશ્વાસનેજ દુર કરો, અને વિચારની અદ્ભુત શક્તિનું તોલ કરી, સાધારણ વહેવારમાં તેને વાપડવે દરેક ચીજ પ્રાપ્ત થઈ શકશે. કોઈ કહેશે કે મજબુત માનવી મજબ વિચાર કરી શકે અને નબળાંને નાતવાનો નબળા વિચાર કરી શકે, તો તે તદન ખોટું છે. વિચારની મજબુતી અને મજબપણાનો મુખ્ય આધાર તેની દ્રઢતા તથા એકાગ્રદિશિતપરજ આધાર રાખે છે. જાંનેની વિચાર શક્તિનું જોર તથા અસર મોકલનાર માનવીની દ્રઢતાનાજ પ્રમાણમાં થાય છે. વિચારને દ્રઢ કરવા માટે શ્વાસ ક્રીયાની (Breathing) ઘણી જરૂર છે. આત્મમાં કે જે માનવીના શરીરમાં કુદરત તથા ખુદ ખુદના કીરણ અથવા અંશ તરીકે પ્રકાશે છે, તેને અંગ્રેજી ભાષામાં સ્પીરીટ (Spirit) કહે છે, જેને ગ્રીક ભાષામાં ન્યુમાં (Pneuma) યાને શ્વાસ (The Breath) કહે છે. ખુદ આત્મમાં એક જાતનો અનદીઠ શ્વાસ છે, તથા તેનું પોપણ પણ શ્વાસથીજ થાય છે, તથા તેને મજબુત ઝલકાતવાલો બનાવવાને શ્વાસનીજ જરૂર છે, જે માટે હું આગળ સમજાવી ગયો છું.

વિચાર શક્તિની વિદ્યા ખ્યાલી નહીં પણ કાર્યસાંધક છે— વિચાર શક્તિને લગતી વિદ્યા માટે હજારો થીઅરો (Theory) બાહર પડી છે, સર્વે કોઈ પોત પોતાના વિચારોના ખ્યાલને એ વિદ્યા ઉપર દોડાવે છે. એ વિદ્યાની સાહદતોને લગતી એક ચોપડી મીં બનાજીએ ગુજરાતી તેમજ અંગ્રેજી ભાષામાં પ્રગટ કરી છે, જે વાંચવાને એલતેમાસ કરે છે. તે ચોપડીનું નામ “ગુપ્ત મનશક્તિની મહાન શોધો”

છે, તેમાં વિદ્વાનોની સાહદતો સાથ સમજણ આપેલી છે, તે બાબદ ફરીને હયાં નહીં સમજવતાં ફક્ત વાંચનારને, તે પ્રયોજ્ય રીતે વપડાસમાં લેવાને લગતી બાબદોજ સમજવાની કોશિષ કરીશું. ચાલુ એકને એક વિચાર કર્યા કરવે, તે વિચારની ધુરંજણી, બીજા આસામીઓના વિચાર મંડળમાં પેવસ થઇ, તેઓને આપણી મરજી માફક કરવાનો ખ્યાલ બેસાડે છે. જો સામા ધણીનું વિચાર મંડળ તે બાબદ જાણતું હોય છે, તો તે વિચારને પોતામાં પેવસ થવા દેતું નથી, પણ જો તે બેકામ રહે છે, તો તેથી વખતે મોકલેલા વિચારોની ધુરંજણી તેમાં પેવસ થઇ અસર કરે છે, તેનાં પરિણામમાં પેલો માણસ કુદરતી પોતાના મનવંતરમાં, આપણી મોકલેલી ઇચ્છાને લગતોજ ખ્યાલ ઉભો કરી, તેજ ખ્યાલને લગતું કામ પહેલે કરે છે. એજ પ્રમાણે શીકરનો વિચાર પોતાની ધુરંજણી આજીવનું ફેંકી, બીજા આસામીઓમાં પણ, તે વિચારને લગતી શીકર ઉત્તપન્ન કરે છે, જેથી તેવો વિચાર કરનાર શખ્સને તે માટેની બીહીક પેવસ કરે છે. જેમ કે એક ઘરમાં મરકીનો કેસ થયો તો ત્યાં વસતો એક શખ્સ શીકરના વિચારો કરે છે, જે વિચાર તેની આજીવન વસતાં માનવીઓમાં ધુરંજણી ઉત્તપન્ન કરી તેવીજ અસર કરે છે, જેથી તેઓ પણ પેલાજ માનવીની માફક શીકરમંદ થાય છે. જ્યારે તેઓ સાથે મલે છે, ત્યારે તેવાજ શીકરનાજ વિચારો એકમતે વમાસે છે, અને એવી રીતે તેઓની ફીકરનો વિચાર તેઓને મલવા આવતા, તથા તેઓના વિચારની ધુરંજણીના વેગની વચમાં આવતા, બીજા શખ્સો પણ તેવાજ વિચારથી ફીકરમંદ થાય છે, જેથી એકનો રોગ બીજાને, બીજાનો ત્રીજાને અને એવી રીતે આગળ સમજાવ્યા પ્રમાણે, ફીકરનો એક વિચાર પોતાનાજ જેવી અસર ખેંચી, તે વિચાર કરનાર ધણીમાં તેમજ બીજા શખ્સોમાં ઉત્તપન્ન કરી, તેઓ સરવેને દુઃખી બનાવે છે. શું એ હાલની મરકીએ સીદ્ધ નથી કર્યું? એ પ્રમાણે ફત્તેહ (Success) ને લગતો વિચાર તેવીજ જાતનો ખ્યાલ બીજાઓમાં ઉત્તપન્ન કરી, વિચાર કરનાર શખ્સ, બીજાઓ તરફ આકર્ષે છે, જેથી ફત્તેહનો વિચાર કરનાર શખ્સ, બીજાઓ તરફથી પોતાની ફત્તેહને લગતું ઉત્તેજન તથા મંદદ મેલવી, પોતાનું કામ ફત્તેહ કરી ઇચ્છા પુર્ણ કરી શકે છે. એ પ્રમાણે

દરેક માનવી પોતાના હાથ કે બુંડા વિચારથી, તેવીજ ચીજો પોતા તરફ ખેંચે છે. “The inventor, student, writer, and scientist can be greatly benefited by an understanding of the intelligent use of the powers of mental control but to the ‘man among men’ remains the privilege of securing the best results of that wonderful power, for it brings him not only success, but also its material manifestation—Money.”)

કાર્ય સાંધક વિચારો કેવી રીતે જીદી જીદી અસરો કરે છે—
ઉપર લખેલી વિચારની અસરો માનવી પોતાનો વિચાર ઘટ કરવાથી આરંભી શકે છે. ચાર જાતની જીદી જીદી અસરોની ધુરજણી વિચાર મારફતે ખીજાઓમાં ઉત્તપન્ન થાય છે, જે ત્યારે એ કાયદાને આપણે વિદ્યાથી પુરતી રીતે સમજી ચાલુ વહેવારમાં લઇએ છીએ, ત્યારે ખીજાં અજ્ઞાન માનવીઓપર, એ વિદ્યા મારફતે શ્રેષ્ઠાષ્ઠ ભોગવી આપણું કાર્ય સીધું કરી શકીએ છીએ. દુન્યામાં એથી ખીજું શું શ્રેષ્ઠ છે. વિચાર મારફતે આહો તે કરી શકવા ઉપરાંત, જનમો જનમનાં કર્મોને પણ ફેરવી શકાય છે. અને અનંત સુકિત પણ એ વિચારથીજ મેલવી શકાય છે. એ વિદ્યા તમને ચાર રીતે સુખ લાવી આપે છે.

૧. તમારી મજબુત ધન્ય શક્તિનો વિચાર (Positive thought force) મારફતે, ખીજા ધણી ઉપર સજ્જેશનનાં કાયદા (Law of suggestion) (એ માટે પ્રકરણ ૧૦ સું જુવો) પ્રમાણે, તમારી યુક્તિઓ, યોજનાઓ, સામા ધણીને સમજાવી તમારાં મતને મલતો કરી, તમારો મદદગાર તથા હમશરીક બનાવી, કાર્ય સીધું કરી શકો છો, કે જેમાં તે શખ્સ કાંઈ પણ આર્થ વગર, તમારાં સજ્જેશનનાં આકર્ષણથી તમારી તરફ ખેંચાઈ તમારાં કામમાં તમને ઉત્તેજન, મદદ, વીગેરે આપે છે. એ પ્રમાણેની શક્તિ ઘણાક માનવીમાં કુદરતી ખીલેલી છે, તથા તેઓની બોલવા ચાલવાની તથા વાતચીત કરવાની ડપ દરેક રીતે સજ્જેસ્ટીવ (Suggestive) હોય છે, પણ

જેઓમાં તેમ નથી તેઓ સેહેલાઈથી આ ખુલાસો વાંચવે કરી શકે તેમ છે.

૨. એક દ્રઢ વિચારની ધુરજણી (Thought vibrations) ખીન્ન માનવી ઉપર ઇચ્છા શક્તિથી (Will-power) ચાલુ મોકલ્યા કરવે, તે માનવીના મનવંતરમાં તમારી ઇચ્છા પ્રમાણેનો ખ્યાલ ઉત્તપન્ન કરી અસર કરે છે. સામે ધણી ન્યારે તેને તમારી ઇચ્છા પ્રમાણેની લાગણી થાય છે, ત્યારે વિચારમાં પડે છે અને તેવાજ ખ્યાલો કરે છે, પણ કેટલાકો એ વિધ્યા જાણતા હોવાથી, તે લાગણીને પોતાની ઇચ્છા શક્તિ મારફતે પાછી વાલે છે, અને તેઓમાં તે અસર થતી નથી. તેજ પ્રમાણે હવે પછી તમે પણ ખીન્નઓના વિચારોની અસર તમારામાં આમેજ કરવી કે નહીં તે સમજી શકશો. જે શખ્સનો વિચાર મક્કમ રીતે દ્રઢ થયેલો હોય છે, તેની ધણીજ સખ્ત અસર થાય છે, અને જેની આશંકા (Self confidence) તથા દ્રઢતા (Concentration) વધારે પ્રમાણમાં હોય છે, તે ખીન્ન ઉપર ફાવી શકે છે.

૩. કેટલાકોમાં કુદરતી આગાહી અને તે કાર્ય સીદ્ધ થશે કે નહીં તેની અગમચેતી થાય છે, (Adductive power of thought) જેથી તે પ્રમાણે વિચાર પુગાડવે કાર્ય સીદ્ધ કરી શકે છે, તથા એક જાતનો વિચાર કરી તે મારફતે આકર્ષેલી ચીજ મેલવી, (Like attracts like) આકર્ષણના કાયદા પ્રમાણે, પોતાની ઇચ્છા પુર્ણ કરી શકે છે. એવી રીતે કેટલાક માણસો ખીન્ન માનવીઓ સાથે જોડાતાં વાર તેઓનો પ્યાર પોતા તરફ ખેંચી લે છે, અથવા તેવા સાથે આસાનીથી મલી જાય છે, ખીન્નઓ તેની તરફ કુદરતી ખેંચાય છે, બલકે તેનો હુકમ માનવાને તથા તેને મદદ કરવાને તત્પર રહે છે, એ સર્વ આકર્ષણ (Law of attraction) મારફતે થાય છે.

૪. તમારી ઇચ્છા પુર્ણ કરવાને જોઈતી અક્ષલ હુશીયારી મેલવવા (Deficiencies of qualities), તે માટેનાજ દ્રઢ વિચારો કરી પોતામાં મેલવી તે મારફતે પોતાની ઇચ્છા સીદ્ધ કરી શકે છે. હીમત નહીં હોય તો હીમત, જોર નહીં હોય તો જોર, અને એ પ્રમાણે ખીજી અનેક

ચીજ્ઞે મેલવવા ઉપરાંત, જે ઇચ્છા ચાહો તે, જગતમાં વસતાં આકર્ષણ (The force—the Intelligence) દ્વારે સમારક્રમે, મેલવી શકાય છે. વિચારનો પ્રવાહ વિચાર સીવાય બીજી કાંઈ પણ ચીજથી તુટી શકતો નથી.

વિચારની નિષ્ફળતાનાં કારણો—વિચાર કદી પોતે નિષ્ફળ નતોજ નથી, પણ તેને નિષ્ફળ કરનાર વિચાર કરનાર ધણી પોતે, અથવા તો તે વિચાર જેપર મોકલવામાં આવ્યો હોય તે ધણી પોતે, પોતાના વિરોધી વિચારથી તોડી નાખે છે. આપણે એક વિચાર ફેંકીએ છીએ કે “ફલાંતી ચીજ મારે માટે થાય” હવે એ વિચાર એક ને એકજ રીતે ગોખવાથી દ્રઢ થાય છે, વલી તેને જુદી જુદી રીતોથી પ્રોજેક્ટ કરવાથી (Project) તે વિચાર પોતાનું કામ કરવાને, મોકલનારનાં બેનંમાથી બાહર પડે છે, અને પોતાની દ્રઢતાના જોર પ્રમાણે ધારેલી ચીજ તરફ દોડવા માંડે છે. હવે વિચાર કરનાર ધણીને પોતાના વિચારની શક્તિપર લરસો નહીં રહેવાથી, તે વમાસન કરે છે કે “મારું ધાર્યું કામ થશે કે નહીં” યાને શકનો વિચાર ઉત્તપન્ન કરે છે. હવે કુદરતમાં આકર્ષણનો કાયદો એકજ રીતનો છે, માગો તેવું મલે, પણ શક કરવાથી જે વિચારો કાર્ય સીદ્ધ કરવા દોડે છે, તેઓ પાછા ખેંચાઈને મોકલનારનેજ અસર કરે છે, કારણ કે શક કરવો, એ કુદરત પાસે આડકતરી રીતે અને અંજાણપણે, પોતાનું ધાર્યું નહીં થવાની માંગણી કરવા બરાબર છે. મોટા મોટા શીલ-મુંદા શોધો કરે છે, તે ખરી છતાં તેના ફળ બીજાઓ ખાય છે, અને પોતે પોતાના શકને લીધે, પોતાની જાંદગીની મહેનત પછી કરેલી શોધોને, નિષ્ફળતા તરીકે લેખે છે. એક શોધ કરનારના મનમાં, પહેલો એવોજ ખ્યાલ આવશે કે “તેની શોધ લોકો વખાણશે કે, લોકોને પસંદ પડશે કે,” એવા ખ્યાલમાં તે હોય છે, તેટલાં બીજા શખ્સ મલવા આવતાં, તે પોતાની શકનો નિર્ણય કરવા માટે આવનાર શખ્સની સલાહ પુછે છે, જેથી પેલો શખ્સ શોધકના શક તથા નબળાઈનો લાભ લઈ, પોતે તેજ ચીજ દુન્યામાં જુદા નામ હેઠલ બાહર પાડે છે, ને તેનાં ફળ મેલવે છે, બ્યારે પેલો ખરો શોધક પોતાની શીકર અને

શંકાને નામનું રહતો, નાસીપાંસી અને નીષ્ફળતાના દરયામાં દુખી મરે છે. એવી રીતે વિચાર મોકલનાર ધણીજ પોતાના વિચારોનું જોર કમતી કરે છે, ને તેથીજ નિષ્ફળ નીવડે છે. બીજી રીતે, વિચાર આગળ કેહવા પ્રમાણે પોતાનું કાર્ય સીદ્ધ કરવાની જગ્યા તરફ દોડે છે તે વખતે, અથવા ત્યાં જઈ પુગી લમ્યા કરે છે. ત્યારે, બીજા કામના વિચારો, તે વિચારથી ઉદ્વતી કીસમના હોવાથી, તેની સાથે અડડે છે, જેથી તે વિચારો ટુકડા થઈ વીખરાઈ જાય છે, અને તેઓનો જોર કમતી થાય છે. એવા વિખરાયલા ખ્યાલો બીજાં માનવીના વિચારો સાથે આકર્ષણ મારફતે પેવસ થાય છે, અને ધારેલી જગ્યાએ કાર્ય સીદ્ધ કરવાને બદલે બીજી જ રૂપ લે છે. જે માનવીપર અસર કરવા માટે વિચાર મોકલ્યો હોય છે, તે માનવી પોતાની જાહેર હાલતમાં (Objective mind) હોય છે, તો તે વિચારને તોડી નાંખવાની કોશિષ કરે છે, પણ જો તે શાંત અથવા એકાગ્રિમાં હોય છે (Subjective mind) તોજ, સામા ધણીએ મોકલેલા વિચારો તેમાં પેવસ થઈ, તેની અસર કરી, તે માટેના વિચારોનો છાપ તેના મનમાં એસાડી દે છે, જે કદી પણ ભુલાઈ જતો નથી, અને તેની અસર પ્રમાણેજ તે કામ કરે છે.

લેજાની અદ્વિત શક્તિ (Dual mind) માનવીના લેજાનાં બે ભાગ છે, પહેલાને સ્વધારનિષ્ઠ યાને શંકાવાલું, જાહેર મન (The objective mind) અને બીજાને અશંસ્ય માનસિક યાને શંકા વગરનું છુપું મન (The subjective mind) કહે છે. સાધારણ રીતે માનવી જે વિચાર આજો દીવસ કામકાજમાં વાપડે છે, તથા પોતાની આસપાસ હરેક ચીજોનો ખ્યાલ કરે છે, તથા જેને સાધારણ રીતે અકલને નામે આપણે પીછાણ્યે છીએ, તે સ્વધાર નિષ્ઠ શંકાવાલું જાહેર મન (Objective mind) છે. સાધારણ વિચારથી, યાને જાહેર મનથી કરેલા વિચારથી જે અનુભવ મલે છે, તેનો દ્રઢ છાપ, લેજામાં જે જગ્યાપર સાચુત એસી જાય છે, તે વિચાર મંડળના ભાગને છુપું મન અશંસ્ય માનસિક (The subjective mind) કહે છે. જ્યારે સ્વપન આવે છે, ત્યારે તથા નિંદ્રાની શાંતિમાં એની ગતિ ધણી પ્રબળ હોય છે. એ છુપું મન (Subjective mind)

ઉપર પડેલો છાપ કદી પણ વિસરાતો નથી, તથા તેમાં છ'ંદગીમાં મલેલા જરાકે જરાક અનુભવનો સંગ્રહ થાય છે. અને એવી રીતે સાધારણ વિચાર યાને જાહેર મનથી (Objective mind) જે કાંઈ ચીજ માટે માનવી ખાત્રીપૂર્વક થાય છે, તે ખાત્રી યાને અનુભવની સચ્ચાઈનો (Fact) છાપજ છુપા મનમાં એકઠો થાય છે. છુપું મન તે ખુદ માનવીનો આત્મમાં અંશ અથવા તો આત્મીક શક્તિજ છે, અને જાહેર મન અથવા અક્લ કક્ત તેનું એક સાધારણ દુધ્યાર સમાન છે,

માનવીનાં લક્ષણ (The man's own character):—માનવીના લક્ષણ (Character) તેજ માનવીનું છુપું મન (Subjective mind) છે, કે જે મારફતે માનવી વિચાર વગર, મુખ્યાઇલેરેલાં, અથવા લાંબી પોંદ્ય અને જ્ઞાનવાલાં, પોતાને મજેલા અનુભવ પ્રમાણે લક્ષણોને ખીલવી સંપાદન કરે છે, યાને માનવી પોતે પોતાને ઈચ્છે તેવો બનાવી શકે છે, તથા તેવાંજ પ્રમાણમાં તે સંસારી છ'ંદગીની જુગતીઓ, લલી કે ભુંડી રીતે જોડે છે, અને સુખ કે દુઃખનો ભોગતા થાય છે, એ રીતે છુપું મન તેજ માનવીનાં લક્ષણ (Character) છે. એ પ્રમાણે જો આપણે છુપાં મન (Subjective mind) મારફતેજ વિચાર કરીએ તો, આપણે ખુદ પોતે નિશંસ્ય (Positive) થઈએ છીએ, જેથી આપણી પોતાની હાલત, ચંચલ, ઉદયોગી, ચપલ, શોભાવાલી થાય છે, પણ જો આપણે જાહેર મન (Objective mind) ઉપરજ સર્વ આધાર રાખી ગાલીએ તો આપણી હાલત, બેવિશ્વાસુ, હીચકારી અને મુરગલ જેવી બને છે. એવી રીતે આપણને બે જાતના વિચાર મંડળનો આશરો લેવો પડે છે, માટે એ અંતે વિચાર મંડળને કાણુમાં રાખવાની ઘણી જરૂર છે.

વિચારની બે હાલત (Negative and Positive thoughts) ઉપર ખુલાશો કરવા પ્રમાણે માનવીના બે વિચાર મંડળ છે, અને તેઓમાંથી નીકલતા વિચારો બે જાતનાં છે. દુન્યામાં માનવી પોતાના વિચારોનું આકર્ષણ જુદી જુદી રીતે કેમ કરી શકે છે, તે દેવે દરશાવીશું. વિચારની બે હાલત સંસય યાને નેગેટીવ (Neg-

tive thought) તથા નિસંસય યાને પોઝીટીવ (Positive thought) છે, જ્યારે માનવીના વીચાર પોઝીટીવ (Positive) હોય છે ત્યારે તેનામાં હિમત ખુશાલી વગરે ઉત્તપન્ન થાય છે, અને તે પોતાની દરેક ધારણા પાર ઉતારવાને શક્તિવાન થાય છે, તે ઉપરાંત ખીજા નેગેટીવ (Negative) વિચારવાલાં માનવી પર સત્તા ભોગવી શકે છે, કારણ કે નેગેટીવ (Negative) વિચારવાલાં માનવીઓ પોઝીટીવ (Positive) વિચારવાલાંનાં દરેક હુકમો તથા સૂચનાઓ (Suggestions) માન્ય કરે છે, તથા બળ લાવે છે, અને તેઓ જેમ ચલાવે છે, તેમજ ચાલે છે. જ્યારે માનવીના વિચાર નેગેટીવ (Negative) હોય છે, ત્યારે તેની હાલત ભોલી, લાંબી સમજ વગરની, કામ્યા કાન અને શંકા ઉત્તપન્ન કરનારી, દામાદોલ બને છે, તેથી તે દરેક બાબદમાં ઉતાવલો, કોઈ કહે તે માની દે, અધુરાં મતવાલો, તોછડો, અને હીચકારો બને છે, જેથી તેનું મન દામાદોળ (Wavering) બની તેની વિચાર શક્તિનું આકર્ષણ તદન નબળું પડી જાય છે, ને જેથી ખીજા માનવી તેની ઉપર પોતાના પોઝીટીવ વિચારથી તેને એક હથ્થાર દાખલ વાપડે છે.

પોઝીટીવ વિચારવાલાની નેગેટીવ વિચારવાલાપર શ્રેષ્ઠાર્થ—
કુદરતથીજ માનવી પોઝીટીવ (Positive) કે નેગેટીવ (Negative) હોય છે, પણ જ્ઞાનથી તેમાં ફેરફાર કરી શકાય છે, જુઓ નેપોલીયન, નેલસન, ગ્લેડસ્ટન અને ખીજા માહાન પુરૂષો, કોઈ પોતાની વાક્ય ચાતુરીથી, કોઈ પોતાના દોર દમામથી, કોઈ પોતાનાં આંખના આકર્ષણથી, કોઈ પોતાની દ્રઢતાથી, કોઈ પોતાની હિમતથી, એક નહીં પણ હજારો લોકોને દોઢમુઠ કરી મેલતા, તાબે બનાવતા, અને પોતાના પોઝીટીવ (Positive) વિચારથી તેઓને કાબુમાં કરતા હતા, તેઓ સર્વે, કુદરતી પોઝીટીવ ખવાસ ધરાવતા હતા. પોઝીટીવ ખવાસવાલો માનવી પોતાના ભેજાંમાંથી ચાલાકી, સભ્યતા, દ્રઢતા, વાક્ય ચાતુરી, વીગેરે ક્ષેત્રે અનુસાર વિચારો બાહર પાડે છે, જ્યારે નેગેટીવ ખવાસવાલો માનવી પોતાની દરેક ચાલાકી, હુશીયારી પોતાવતનો વિશ્વાસ, પોતાના દરેક વિચારો સાથે ખોહતોજ જાય છે. એ રીતે દરેક માનવી

ચઢતા ઉતરતા પ્રમાણમાં નિઃસંસય યાને પોઞીય (Positive) તથા સંસય યાને નેગેટીવ (Negative) હોયજ છે. દરેક માનવી એક ખીન્ન તરફ પોઞીય કે નેગેટીવ થઈ શકે છે, ત્યારે જે માણસ સાથે મલે છે, ત્યારે એ આકર્ષણ તેઓ બંનેની અનન્ગણમાં એક ખીન્ન ઉપર દબાણ કરે છે, તેમાં જે પોઞીય હોય છે, તેનો દરેક ખોલ નેગેટીવ માને છે, અને તેના કહયા પ્રમાણે કામ કરે છે. જો જેઉ પોઞીય પીચારના હોય છે, તો તેઓ કહીપણ એકમત થતા નથી, અને એકમેકથી ઉલતાજ વિચારો વાતચીતમાં દરશાવશે, અને વાત વાતમાં લડી પડશે, તથા પોત પોતાની છદ પકડી રાખશે. આ જમાનામાં પોઞીય કરતાં નેગેટીવ વિચારવાલા ખેમુમાર માણસો છે, એમ વિદવાનોએ ગણતરી કરી છે, અને એવી રીતે કુદરતીજ માનવીઓ પોતાની એ આત્મીક શક્તિતું જોર થોડું અથવા ઘણું ધરાવે છે, તેમજ માનવીની ચઢતી ઉતરતી હાલત, તથા સંસારી પંકતી ઉપર પણ તેનો ઘણો મોટો આધાર રહે છે, કારણ કે તે જેવી સંસારી સ્થીતીમાં હોય છે, તેવો તેનો દોર દમામ રહે છે, ને તેના આધારથી તેનામાં એ શક્તિ પોઞીય માર્ધન્ડ (Positive mind) વધુ ખીલે છે. કુદરતી આકર્ષણના કાયદા (The law of attraction) પ્રમાણે દરેક માનવી પોતાથી ચઢયાતી પંકતીના માનવીથી ખીલે છે તથા દબાયલો રહે છે, જેમ કે સાધારણ પંકતીનો આદમી ચઢીયાતાઓથી, ગરીબ પેસાદારથી, લુચ્ચો ચોર સીપાઈથી, ખાજક ખાપથી, નોકર શેઠથી, ચોરત મરદથી, વાઘ આતશથી, ઉંદર ખીલાડીથી, સાંપ નોળીઆથી અને એ પ્રમાણે સારા જગતમાં નાની ચીજ મોટી ચીજથી, નળજાંઓ સળજથી, એવી રીતે એક ખીજથી પોઞીય અને નેગેટીવ થાય છે.

માનવીને સુખ મેલવવા પોઞીય થવાની જરૂર છે—ઉપર દરશાવ્યા પ્રમાણે જે માનવીના વિચારો, એવી રીતે એકમેકપર પોતાતું આકર્ષણ કરે છે, તેથી નળજો સળજાને શરણ થાય છે. કાઈ વખતે પોઞીય વિચારવાલો માનવી નેગેટીવ વિચારવાલા માનવી સાથના મેલાપમાં, પોતે નેગેટીવ જતી જાય છે, તે વખતે નેગેટીવ વિચારવાલો કુદરતીજ, તે ટકનો લાલ લઈ પોતે પોઞીય થઈ જાય છે,

અને સામો દબાવનારને દબાવે છે, એમ ધણીક વખત થાય છે, અને ધણું કરીને બેથી વધુ માનવીના મેલાપ વખતે, એકમેકની કુમક ઉપર નેગેટીવ માનવી પોઝીટીવ અને મક્કમ વિચારનું બની શકે છે, અને તેવે વખતે સાવચેતી અને ચાલાકીથી પોતાનો બચાવ કરી શકે છે. મુફલેસી, જનમ, જાત, જ્ઞાત, મોલ્લો કે બીજી કોઈ પણ ચીજની ઉપર શ્રી નીકલવાને એ પોઝીટીવપણું (Positiveness) ની ધણી જરૂર છે. જેને જ્ઞાન છે, તેજ સર્વેપર સબળ છે, માટે પૈસાટકા, માનઅક્રામ કે બીજી ચીજોને જે લોકો સુખનાં સાધણ ગણે છે, તે મોટે ભાગે આશાભ્રાંશી જેવાં છે. માનવી પોતાને જ્ઞાન મારફતે રેવ પાડી પોઝીટીવ કે નેગેટીવ બની સુખી કે દુઃખી થઈ શકે છે. પોઝીટીવ બનવાને પહેલે તો કેટલીક અડચણો નડે છે, જેમકે એક વિચારને મક્કમ પોઝીટીવ કરવા પછી પાછો તે નબળો અને નેગેટીવ પડી જાય છે, તેથી આપણને નામુરાદી ઉત્તપન્ન થઈ બેવિશ્વાસ થાય છે, પણ આશાના વિચારને ઢઠ કરવાથી, અંતે માનવી પોતાને પોઝીટીવ બનાવી શકે છે. દુન્યાના કારોબારમાં આકર્ષણનો કાયદો (Law of attraction) સર્વોપરી છે, જેથી આપણને બંને રહી અખત્યાર કરવાની જરૂર છે, કારણ કે નેગેટીવ હાલતથી શીખવાનું મલે છે, યાને બીજાઓની સારી શક્તિઓ જાણી શકાય છે, તથા પોઝીટીવ હાલતથી બીજાઓને શીક્ષણ આપી શકવા ઉપરાંત, દરેક બીજી ચીજોને તાબામાં રાખી શકાય છે. એ તો કુદરતીજ છે કે શીખવનારને શીક્ષક તરીકે પોઝીટીવ અને શીખનારને શીષ્ય તરીકે નેગેટીવ થવાની જરૂર છે. જો કામ પડે નેગેટીવ થઈએ નહીં તો આપણે પોઝીટીવપણું (Positiveness) કેવું છે તે જાણી શકીએ નહીં, માટે એ બંને હાલતોપર મજબુત કાણુ રાખતાં આવડવું જોઈએ, કારણકે આકર્ષનના કાયદા પ્રમાણે કેટલીક વખતે આપણને પોઝીટીવ કે નેગેટીવ થવું પડે છે, તેટલા માટે, આપણા બંને વિચાર મંડળો, જાહેર મન યાને સ્વચારનિષ્ઠ વિચાર મંડળ (Objective mind) તથા છુપું મન યાને અશંક્ય માનસિક વિચાર મંડળનો (Subjective mind) પડકો અભ્યાસ કરવાની જરૂર છે, કોઈ માનવીપર કે ચીજપર કાણુ મેલવવા

માટે, તથા ક્ષેત્ર મેલવવા માટે પાણ્ડીય થયું જ નેહ્યે, તેમ પોતાના શરીરમાંની શક્તિને પોતાના શરીરના માંહેલા ભાગોમાં તંદરસતી આપવાને માટે, તથા કુદરતમાંથી આકર્ષણ ખેંચી પોતાને પાણ્ડીય બનાવવા માટે, તથા પોતાના લક્ષણો સુધારવા માટે કે જ્ઞાન મેલવવા માટે પેસીવ એન્ડ નેગેટીવ (Passive and Negative) થવાની ક્ષર જ છે.

વિચારની ધુરજણી (Thought Vibrations) કુદરતની અનદીઠ ચીજોમાં હમેશાં ધુરજણી સમાયલી છે. અવાજ, અજવાળું, ગરમી, સરદી એ સર્વની ધુરજણી એક અથવા ખીજ રીતે આપણે જોઈ કે જાણી શકીએ છીએ. માનવી જે શબ્દો બોલે છે, તે શબ્દોના બોલે બોલની તથા તેના ઝીણા જડા અવાજની ધુરજણી (Vibrations) થાય છે, કે જે ધુરજણી ખીજ ચીજો તરફ તે અવાજને તથા તેની અસરને લઈ જઈ, ધુરજણી કરનાર શબ્દની ઈચ્છા (Will-power) મુજબ કાર્ય સીધું કરે છે. જરથોસ્તી ધર્મની અવસતા અને માત્રવાની ખ્રીસ્તીઓની બાઈબલ, વાયજે, હિંદુઓની ગીતા તથા ખીજાં પુરાંન પુસ્તકોના વાક્યો તથા મંત્રો, મુસલમાનોની પવિત્ર કુરાનના લખજો, અને એવા ધર્મના અને પોત પોતાની રીતો પ્રમાણે લક્ષિત કરવામાં બોલાતા શબ્દો, ઉતરતા ચઢતા અવાજોની દ્વારા માળામાં ગોઠવેલા હોવાથી, તથા તેઓને અંતઃકરણથી, આશય અને વિશ્વાસ સાથે બાગેજીલુંડ પડવાથી, તેની ધુરજણીની અસર બોલનાર તેમજ સાંભલનાર પર થાય છે, અને તેઓના શરીરમાં એક જતનીલાગણી ઉત્તપન્ન કરી તેનું આકર્ષણ બને છે કે જેથી તે આકર્ષણની ધુરજણી (Vibrations) હવામાં દરેક ઠેકાણે અસર કરે છે. જેમ એક પાણીના મોટા ટબમાં ત્યારે પાણી સ્થિર હોય ત્યારે તે માંહે એક કાંકરો વચ્ચે નાખવાથી, પાણીમાં આકર્ષણ થશે, કે જેની ધુરજણી (Vibration) વટોળીયાના મોજ પેરે, એક પછી એક ગોળ કુંડળામાં, ટબના મધ્ય ખીંટુંથી તે છેક તેના છેડા સુધી જશે, તેવી જ રીતે માનવીનો વિચાર જગતની શાંતિમાં બાહેર પડે છે, તે જે ચીજો સાથે તે જઈ અડે છે, તે ઉપર તેની અસર થાય છે. જેમ પથ્થર પડે પાણીમાં આકર્ષણ થાય છે, તેમ વિચાર ફેંકે તેની ધુરજણી

મારફતે બનાવો બનવાજ બોધ્યો. મંત્રો પઠવાથી જે જે જુદી જુદી અસરો થાય છે, તે કાંઈજ નહીં પણ માનવીના વિચારોનીજ ધુરજણી છે. મંત્રને સંસ્કૃત ભાષામાં, અથવા જંદ ભાષામાં કે અરબીક ભાષામાં એવી રીતે ગોઠવે છે, કે તેમાં “ચોક્કસ ચીજ થાઓ,” એવા વિચાર ગોઠવેલા હોય છે, તથા તેને એક કરતાં વધું બલકે હજારો વખત એક ને એક રીતે પઠવાથી, તેની ધુરજણીનું આકર્ષણ દ્રઢ થાય છે, તેથી તેમાં વમાસેલા વિચાર ધણા જલદી અસર કરી ઇચ્છા પુર્ણ કરે છે. એમ થવાનું કારણ, વિચારોને અનબલ ભાષામાં ગોઠવી, તથા તેનો મીનીંગ સમન્યા વગર સંપૂર્ણ આસથા તથા અંતઃકરણના વિશ્વાસથી ચાલુ બોલવાથી, તે વિચારો દ્રઢ થાય છે, અને તેથીજ તેની અસર થાય છે. (Assertion repeatedly made, come after a while to be believed).

સજ્જેશન (Suggestions)—વાતચીત કરતાં એકને એક બાબદ માટે, એકના એક શબ્દોથી, અથવા તો શબ્દોની એબારતને ફેરવી, એકને એકજ બાબદ માટે ચાલુ સુચણા અને વિવેચન કરવું, તેને સજ્જેશન (Suggestions) કહે છે. એક માણસ તમને ચોક્કસ બાબદપર એકનો એક વિચાર પ્રી પ્રીને કહ્યા કરે, તો તે માણસ તમને સંસય યાને નેગેટીવ (Negative) બનાવી તમારી ઉપર ફાવી જઈ શકે છે. તેમજ તમે જે ચીજ નહીં માનતા હોવ, તે ચીજ વારંવાર તમને એવીજ રીતે કેહવાથી, તમારા મનમાં એક જાતનો શક ઉત્તપન્ન થાય છે, ને તે શકથી તમે વિચારમાં પડો છો કે, કાંય નહીં “હું ખોટો હોવું ને કહેનાર સાચ્યો હોય” એવી રીતે મન દામાદોલ થતાં, તથા સામા ધણીની ચાલુ દ્રઢતા તમને સુચવણમાં નાંખી, તમારી નામરજી છતાં તમને તે બાબદ માનવાની પ્રજ્જ પાડે છે, અને એક વખત મન દામાદોલ થઈ શીકરમંદ થયું, તો જરૂરજ તે ચીજ બને છે. એ પ્રમાણે એક બાબદ જુદી છે, એમ તમે જાણતા હોવો તે છતાં, વારંવારનાં સજ્જેશનથી, અંતે તમે તે ખરીજ માની લો છો. એક ચીજનો વિચાર તમારા વિચાર મંડળમાં એક વખત દ્રઢ કરી તેનો ખ્યાલ કરવાથી, તે બાબદનાં સુણ અવગુણોનો

ખ્યાલ રહેતો નથી, અને તેથી તે ગમે તેવી ખોટી બાબદને પણ ખરી, તેવું ખોતાઈ જાણવા છતાં કોઈ બેસાડો છે, એમ થવાતું કારણ વિશ્વાસ છે. એ જાતના વિશ્વાસને, મનો-વિકારી જુસ્સાથી ઉત્તપન્ન થયેલો વિશ્વાસ (Emotional belief) કહે છે, તથા બીજા વિશ્વાસને બુદ્ધીગમ્ય (Intellectual belief) કહે છે. પહેલામાં વિચાર અને મનના જુસ્સા છે, અને બીજામાં વિચાર અને બુદ્ધી સમાયેલી છે, પહેલા વિશ્વાસથી ગમે તેવું નહીં માનવા જેવું પણ માની શકાય છે, અને બીજા વિશ્વાસથી, નજરે જોયા વગર કે અકલથી ખાતરી કર્યા વગર માની શકાતું નથી, એમ થવાતું કારણ તમારા ઓબ્જેક્ટીવ (Objective) અને સબ્જેક્ટીવ (Subjective) વિચાર મંડળોપર આધાર રાખે છે.

સજ્જેશનથી (Suggestion) આપણે પોતે બીજા માણસપર, તેમજ ખુદ આપણા પોતાના શરીર તથા વિચારોપર અસર કરી શકીએ છંએ. આપણા ધર્મમાં કેટલીક બંદગીઓ બલકે બંદગીની માથવાની સજ્જેશનીય (Suggestive) છે, કારણ કે તે માંહેલા કેટલાક શબ્દો અને વાક્યો, એક કરતાં વધુ વખત પઢવાને ફરમાવેલું છે. હિંદુઓના હરી કીર્તનમાં, તેવો એક શબ્દ હજારો વખત બોલે છે, અને એવીજ રીતે બીજા ધર્મોમાં પણ છે. એકને એક શબ્દ, એકને એકજ જાતનો વિચાર દ્રઢ તથા મક્કમ કરે છે, જેથી તે માટેનો વિશ્વાસ ઉત્તપન્ન થાય છે, અને વિશ્વાસ ઉત્તપન્ન થવે આંધળું એકીન આવે છે, કે જે એકીનથી અત્યંત હીમત ઉપજે છે, જેથી દરેક જાતની હીમત તથા કૃત્તેહનાજ વિચાર દ્રઢ થાય છે, જેથી તે માનવી, પોતે મક્કમ કીધેલા વિચાર પ્રમાણેજ ચાલે છે, તથા પેલાં એકીન, હીમત અને દ્રઢતાથી, દરેક નડતેલો દુર કરી ધાર્યું કામ બજાવે છે. સજ્જેશન (Suggestion) અથવા એસરેશન (Assertions) ઘણી જુદી જુદી રીતોથી કરવામાં આવે છે, તથા તેની અદભુત અસરો થાય છે. આ પ્રકરણમાં વિચાર શક્તિને લગતી શીલસુરી જનતાં સુધી સમજાવવાની અદના કોશિષ કરી છે, જો કે એ માટે બારીકાથી લખવા માંડ્યે તો કદી તેનો છેડો આવે તેમ નથી. દરેક બાબદ મેં સાદાઈથી સમજાવવાની કોશિષ કરી છે, પણ માનવીનો ખવાસ એટલો નબળો છે કે સાદાઈ

કરતાં તેઓ મોટી મોટી શીલસુશી તથા ભારી ભારી શબ્દો તરફ દોરવડ
જઈ, ગુચવણ ઉત્તપન્ન કરે છે,

The human nature is so weak, that the simple facts are the hardest to lodge or become fixed in our minds for we are always looking for complexities.

આ પ્રકરણમાં દરશાવેલી આબહોપરથી ખાત્રી થશે, કે વિચાર શક્તિથી માનવી ચાહે તે કરી શકે છે. હવે પછીના પ્રકરણમાં વિચાર શક્તિનું જોર કેમ એકઠું કરવું (How to strengthen the will-power) ને તે મારફતે વિચાર કેમ ફેંકવો, (How to project the thought), અને ઈચ્છા પુર્ણ કરવી (And how to fulfill the desires) એ સર્વ આબદનું પ્રયોજ્ય (Practical) જ્ઞાન, તથા જુદી જુદી રીતે સમજાવીશું, તથા તે કેવી રીતે પ્રેક્ટીસમાં મુકવું, તે માટેની એક્સરસાઈઝો (Exercises) ચીત્ર સાથે આપીશું.

પ્રકરણ ૧૦ મું.

The Mystery of the Will-power and the Practical Thought Force.

વિચાર શક્તિથી કાંઈ સીધું કેમ કરવાં અને ઈચ્છા શક્તિનો ભેદ.

In trying situations great men often hold their supporters about them solely by the subtle power of **Mystery**. The non-magnetic man wastes his power through ignorance of the law of attraction. The magnetic man can make a hard interview easy, by a knowledge of the laws of Mental Currents.

આ પ્રકરણમાં વિચાર શક્તિ મારફતે હરેક ઈચ્છા કેવી રીતે પુર્ણ કરી શકાય છે, તથા દરેક ઈચ્છાને કામ કેવી રીતે કાર્ય સીધું કરવું, તેને લગતી એકસરસાઈએ આપવા આગમજ, આ વિદ્યાના અભ્યાસ કરનારાઓનું ધ્યાન ખીણ વેલુવારીક બાબદોપર ખેંચીશું.

માનવીની નબળાઈ (The weakness of human nature)
માનવી કુદરતી રીતે કેટલીક વખત એટલી તો પોતાની નબળાઈ જાહેર કરે છે, કે સંસારી વેલુવારી બાબદોમાં કાળા તથા ધોલી બંને બાબતો તોલ ક્યાં વગર, એક તરફી મત ઉચારી સાચ્યાંને જીતું અને જીત્યાંને સાચ્યું કોણી ખેસાડે છે, જે બાબતો જરાક પણ જ્ઞાન નહીં, તે બાબદોમાં મોટા જ્ઞાની જેવું દોલ ધાલી જપાજપ મત ઓચરવા મંડી જાય છે, એ એક માનવીની નહીં પણ સારી આલમની નબળાઈ છે, પાંચ માણસનું મંડળ, એક ચીજ માટે જાહેરમાં ખે શબ્દો નકારા બોલશે, તો હજારો માનવી તેઓના વચનનું તોલ કરવા આગમજ પહેલે તો એકદમ તે તરફ ટલી જઈ, ઇતરાજમાં આવી પડેલાં માનવીની નિંદા કરવામાં શુંકાઈ જશે, પછી વલી કોઈ લોકો ઇતરાજમાં આવી પડેલાની સચ્ચાઈ જાહેર કરશે, તો તરત પોતાના મતો ફેરવી તેની વાહવા કરવા માંડશે, એ

પ્રમાણે અજ્ઞાનતા અને આકર્ષણના કાયદાનું જ્ઞાન નહીં હોવાથી, તેઓ મોટે ભાગે સંસય યાને નેગેટીવ (Negative) ખવાસના રહે છે; જેથી પોઝીટીવ (Positive) ખવાસવાલો માનવી તેને હર બાબદમાં દયાવી શ્રેષ્ઠાર્થ ભોગવે છે, દાખલા તરીકે પોઝીટીવ ખવાસથી (Unconscious personal magnetic influence) સર શ્રીરોઝશાહ મે. મહેતા કોરપોરેશનને પોતાના વિચાર તરફ દોરવી લે છે.

માનસિક આકર્ષણનો કાયદો (The laws of attraction) આકર્ષણનો કાયદો ઘણોજ બોહલો છે, યાને એને લગતી જુદી જુદી રીતોએ માનવી પોતાના ખવાસ તથા ઇચ્છાશક્તિ (Will-power) ના ગુણો પ્રમાણે, પોતાને અનુસરતી રીતે વાપડે છે. મુખ્ય કરી એના કેટલાક નિયમો છે, જે સાધારણ રીતે ગ્રહન કરવા જોઈએ. તે નિયમો નીચલા છે.

૧. પ્રાઇવેસી (Privacy) યાને ખાનગીપણું.
૨. સીક્રેસી (Secrecy) યાને ગુપ્ત માર્મિકપણું.
૩. મીસ્ટરી (Mystery) ભેદીપણું.
૪. મોદરેશન (Moderation) યાને મધ્યમપણું.
૫. કોનસેન્ટ્રેશન (Concentration) યાને એકાગ્રહપણું.
૬. સજેસ્ટીવનેસ (Suggestiveness) યાને સુચનાપુર્વક.
૭. ફીક્ષ-ગેઝ (Fixed gaze) યાને સ્તબ્ધ દ્રષ્ટી.

એટલી સાત ચીજોનો મફત અભ્યાસ કરવા પછીથીજ, તે વિચારો મારફતે તથા પોતાની ટેવો અને લક્ષણો (Character) પ્રમાણે વાપડી શકે છે.

પ્રાઇવેસી અને સીક્રેસી (Privacy and secrecy):—દરેક બાબદમાં માર્મિકપણું જાલવવું જરૂર છે. કદી પણ અધીરા બનવું નહીં, ઉતાવળ કરવી નહીં, દરેક બાબદ જાની રાખવી, ઘણું સાંભલવું, થોડું બોલવું, ખીજનો ભેદ લેવો, પોતાંકા છુપાવવો, પોતે ભવિષ્યમાં શું કરનાર છે તે ગુપ્ત રાખવું, પોતાના કાર્યની જગ્યા જાની રાખવી, દરેક ઇચ્છા તથા જીવસાચોને દીલમાં સમાવી રાખવા (To retain desires), કદીપણ ઉઘાજલા, હલકા મનનાં તથા અધીરા થઇ વીચારો

તથા જુસ્સાઓનો ઉભરો ખીન અગત્યે જાહેર નહીં કરવો. (Never to release desires) તથા વિચારનું મક્કમપણું જાળવી રાખવું, જેથી તમે એક લોહચુંબકની માફક બનશો, અને જે માનવીઓ ખીલકણ, ઉતાવળીયા, દુલકા વિચારનાં તથા શકમંદ વિચારના હશે, તે તમારી તરફ ખેંચાશે, તમારો તાબેદાર થશે, કારણકે તમે તમારાં ચઢતાં જ્ઞાનથી પોઝીટીવ બનો છો, અને તેઓ એટ્રેકશનના કાયદાથી (Law of attraction) અજ્ઞાન હોવાથી, સંસય યાને નેગેટીવ (Passive and negative) બને છે. દાખલા તરીકે એક નેગેટીવ (Negative) ખવાસનો શખ્સ અથવા કોઈ પણ શખ્સ, તમારી આગળ આવી, કાંઈકે ગંભીર બનેલા અકસમાત, ખુન કે એવાજ કોઈ બનાવ માટે ખબર પુગાડે, તો તે વખતે જો તમે તદ્દન શાંત રીતે મુજે મોટે, દેખાઈતી બેપરવાઈથી તે ખબર સાંભલી અખાડ કરી જશો, તો તેથી સામે ધણી શુચવણમાં પડી જઈ પોતે નેગેટીવ (Negative) બની જશે, અને તમે તમારા જુસ્સાને દાખી શાંત રહેવાથી તેનું પોઝીટીવપણું (Positiveness) તમારામાં લઈ લેવો છો, તેથી તમે પોતે પોઝીટીવ (Positive) બનો છો. પણ જો તેથી ઉત્તરું તમે તે ખબર સાંભલી અધીરા (Inquisitive) બની મોટી ઉકમાઈ લઈ સવાળોપર સવાળો તે બાબદના પુછતા જશો, તો તમે પોતે નેગેટીવ (Negative) બની જઈ સામે ધણીને પોઝીટીવ (Positive) બનાવશો. માટે કદી અધીરા બનવું નહીં, કારણકે જે ખબર તે ધણી લાગ્યો છે, તે તમને પુરેપુરી તમારા પુછ્યા વગરજ કહેશે, તથા મોડે યા વહેલે તેનો ખુલાસો થશેજ. (One who knows exactly what he wants and is in no hurry, because he is confident that he will get it).

મીસતરી (Mystery) યાને ભેદીપણું :- દરેક બાબદમાં આપણો પોતીકો ભેદ જાળવી રાખવો, એક બાબદ જાણુતા હોઈએ તોપણ, તે માટે કદી કોઈને જણાવવું નહીં, એમ કરવાથી, ખીજ શખ્સો તમને તેજ બાબદ પાછી જણાવશે; તે મુજે મોટે સાંભલી લેવી, કારણ કે જેમ તમે મુગા રહીને સાંભળ્યા કરશો, તેમ તેમ સામે શખ્સ

તમને કાંઈ ને કાંઈ નવું કહેતો જશે, તમને ખોલાવાને ધણો આતુર બનશે, એવે વખતે એક ટુકડા સવાલ કરવો, કે જેથી તે ધણી સામો ઉમંગમાં આવી જઈ, તે માટેનો બધો ખુલાસો આપશે. જેમ તમો શાંત અને મુગા રહેશો તેમ તમારી ઈચ્છા શક્તિનું જોર (Will-power) વધતું જશે, અને તમારો વીલ પાવર (Will-power) જેમ વધતો જશે, તેમ તમો દરેક આબદમાં ધણીજ ફત્તેહ મેલવતા જશો. (The more secrets you store up in your mind, the greater repression or insulation you are exercising, so the greater your command over your impulses; so, the greater the store of your reserve-force, unwasted, unspent; ready to be of service to you in important enterprises).

દુન્યામાં માનવીઓનો ધારો છે, કે તેઓ જે ચીજનો ભેદ જાણી નથી શકતા, તે ચીજ તરફ તેઓ બહુ ખેંચાય છે, અને તે ભેદ જાણવાને એટલા તો આતુર બને છે, કે તેમ કરતાં સામા ધણીને તેઓ પોઝીટીવ બનાવે છે, જેથી તે પોઝીટીવ (Positive) શબ્દસ તેઓને પોતાના જ્ઞાનથી દબાવેલાં રાખે છે, જેથી દરેક રીતે ભેદી બનવાની જરૂર છે, પણ કદીખી એવી રીતે એકદમ ગુંગશ યાને મુગા થઈ જવું નહીં, કે જેથી લોકો તમને દીવાનો સમજી બદનામ કરે, અથવા જરૂર જોગી વાતચીતમાં અવારનવાર કાંઈકે ટુકડા સવાલ જવાબો પણ જરૂર પડે તો કરવા, પણ બનતાં સુધી સામા ધણીનો ભેદ જાણવા સીવાય આપણો ભેદ કદી આપવો નહીં. હમેશાં નર્મતા અને નર્મ ખવાસ રાખવો, મગરૂખી કદી દેખાડવી નહીં, પણ સેહેજ ટેકમાં રહેવું (Always polite), કદીપણ કોઈ પાસે તમારાં દુઃખોનો બલાપો કરવો નહીં, કદી દીલાસો કોઈથી માંગવો કે દીલાસો મેલવવાની ખાહેસ કદીપણ રાખવી નહીં. તમારા દરેક વિચાર, તમારી દરેક ઈચ્છા, તમે દગલે ને પગલે શું કરવાના છેવો, તથા શું કરો છો, તે કદીપણ તમારી પીછાણવાલા (Acquaintances) જોણે નહીં, તેવી રીતે ભેદ હમેશાં જાળવવો. (Don't air your grievances, seek not sym-

pathy or flattery. Recognize the force in every desire and make that force your own).

નેપોલીયન, વેલીંગ્ટન, નેક્સન, ઝેડસન અને ખીન મહાન પુરુષો, પોતાના બેદને એવા તો ખાનગી રાખતા કે, પોતાની સખ્તીના વખતમાં, પોતાના એ બેદીપણાં, ઉંડા વિચાર અને મક્કમ વીલ પાવર (Will-power) મારફતે, હજારો લાગતા વલગતાઓને ઉશકેરતા, તેઓનો ટેકો મેલવતા, અને દુશ્મનોપર ફતેહ પામતા હતા. આલ્ફ ર્સ્તુઅરત પારનેલ, પારલામેન્ટમાં આધીરીશોનો વડો હતો, તે એજ શક્તિ મારફતે આખી પારલામેન્ટને પોતાની લડતથી દંગ કરી નાખતો હતો. ગંભીરતા અને બેદીપણું, એ લોકોની લાગણીને, તથા લોકોને આપણી તરફ એચનારાં લોહચુંચક સમાન છે, પણ તે મધ્યમ રીતે વાપરવાની જરૂર છે. ગંભીર રહેવું તે કાંઈ દલગીરીમાં પડવા જેવું નથી, પણ ફક્ત શાંત રહેવું તેજ ગંભીરપણું લેખી શકાય. વખતે હસવું પડે તો હસવું, પણ કેટલાકો જરા જરા નહીં મજાક મશકરીમાં પુષ્કળ હીડી છાકા કરે છે, તેમ કદી કરવું નહીં, અને દરેક રીતે ભેંજનપર મધ્યમ કાષ્ઠ રાખવો. મુછોના આંકરા વારેઘડી વાલી ઇચ્છિમણ થવું નહીં, ત્યાં ખેડા હોય ત્યાં એસી પગો ખુબ હીલવવાની જે બુંદી ટેવ હોય, તેપર મનનો કાષ્ઠ રાખી તે તણ દેવી, તમારે માટે મંડલીમાં સાફ નરસું બોલાય તેની દરકાર રાખવી નહીં, કદીપણુ ખુશામત કોઈ પાસે કરાવવી કે કોઈની ખુશામત આપણે કરવી નહીં. દરેક ઇચ્છાને દ્રઢ કરવી (Concentrate your desire) કારણકે દરેક ઇચ્છા ખુદ પોતાની શક્તિ ધરાવે છે, અને તે ઇચ્છા પુર્ણ થવાનું જોર તેમાં રહે છે. (Every desire is a mental current laden with power) કદીપણુ એવો દેખાવ કરવો નહીં કે જેથી લોકોની છતાસા ઉશકેરાય, શરૂઆતમાં એકદમ મુગા મંતર કે બેદી બની જવું નહીં, પણ ધીમે ધીમે એ ટેવ પાડવી, કારણકે એકદમ બેદી બનવાથી, તમારા મીઠા મંડળોમાં છતાસા ઉશકેરાશે, ને તેનું કારણ બાણવાને તેઓ તમને પગવશે, જેથી બેદ છુપો રહેવાને બદલે ખુલ્લો થઈ જશે. કદીપણુ માન અકામ કે ખુશામતની રાહ જોવી

નહીં, કે મોહટાઇ મારવાની કાશેપ કરવી નહીં. કુદરતમાં આકર્ષણનો કાયદો એવો છે, કે જે ચીજ તરફ આપણે ખેંચાઇએ તે ચીજ આપણાથી દુર ને દુર નાસે છે. જેઓ માન અકામના ધણા લુપ્ત્યા છે, તેઓને ધણું થોડું માન મલે છે, અને એજ પ્રમાણે બીજી બાબતોમાં છે. પૈસાનો લોભી પૈસા ધણા મેલવવા જતાં પૈસા ખોહે છે, ને જો મેલવે છે, તો તે પોતે પોતાના કંજુસ ખવાસથી વાપડી શકતો નથી. પ્યાર અને મોહબતમાં પણ તેમજ છે. જો એક સ્ત્રીને તમો ચાહતા હોવો, ને તે સ્ત્રી તમારો ભેદ જાણી જાય છે, કે ફલાણો શખ્સ મને ચાહે છે, તો તે તમને ચાહવાને બદલે આંગલીપર નચાવશે, અને જે મરદ તેનેથી નફરત કરતો હશે, તેની ઉપર જન દેશાની કરશે. દરેક ચીજનો ભેદ ખુલ્લો થવે તેનું આકર્ષણ અને ખેંચાણ તુટી જાય છે, માટેજ ભેદી ખનવાની ધણીજ અગત્ય છે. (Those who seek flattery most eagerly get the least, because they do not retain and conserve the force which attracts that from of mental current). દરેક જાતની લાલચ (Temptation) અંતમાં આશીરવાદ સમાન છે, માટે દરેક જાતની લાલચ જેવી કે:—ગુસ્સો, હવસ, લુપ્ત, દરેક જાતની ઇચ્છા અથવા લોભ, અધીરાઇ એ સર્વે ચીજો નાશકારક છે, પણ તેને આપણા કાષ્ઠમાં રાખવાથી આપણે તેની ઉપર સરસાઈ ભોગવીએ છીએ, માટે દરેક લાલચ લોભના વીચારોને આપણામાં જેમ બને તેમ ખેંચવા, પણ તે ઇચ્છા અથવા લાલચને તમારીપર ફાવવા દેવી નહીં, જેમ કરવાથી તમારામાં દ્રઢતા અને વીલ પાવર (Will-power) પુષ્કળ પ્રમાણમાં વધશે, કે જે તમારી દરેક ઉમેદો પાર પાડવાને મદદગાર થઇ પડશે. દરેક લાલચ એક જાતનો ગંજવર મોટો ફટાકડો (Bomb) છે, કે જે ફટાકડાનો કાકડો પજરે છે, યાને લાલચથી જીવ તલમલે છે, તે વખતે, તે પજરતો કાકડો જો ખેંચી લઇ, પેલો ફટાકડો આપણે રાખ્યે, તો ન્યારે આપણી ઇચ્છા થાય, ત્યારે તેની અંદરનો દાગોળો આપણે ઉપોગમાં લઇ શક્યે, યાને ઇચ્છા અને લાલચોને દબાણમાં રાખવાથી, તેને લગતા સર્વ દુર્ગુણો આપણામાંથી નીકલી જાય છે.

એવી રીતે ભેદીપણાંથી તમો નેટલી શક્તિ તમારામાં એકઠી કરો છો, તથા તમારી દરેક લાલચો અને ઈચ્છાને દાખી દઇ, ખુશામત તથા મોહટાઇ તરફ નકરત દેખાડો છો, તેટલો તમને લાભ છે, કારણ કે જે ચીજને માટે તમો ઈતેજ્જર થશો, તે તમારાથી દુર નાસશે, પણ જે ચીજને માટે તમો ઈતેજ્જર નહીં રહેશો, તે ચીજ તમારે માટે ઈતેજ્જર રહેશે, કારણ કે એવોજ એટ્રેક્શનનો કાયદો (The laws of attraction) છે. (If you do capture all the temptations, the energy you have thus stored attracts its opposite from other people as surely as positive electricity attracts negative, even without conscious effort on your part. You will find the good things you formerly sought in vain, drifting towards you unsought. They are bound to come. It is the law of attraction. When good things are coming your way don't be too impatient. Don't grumble if the particular good thing you have been wanting doesn't jump at you. **It will come.**

એ પ્રમાણે વિચાર શક્તિથી આપણી ઈચ્છાઓ પરીપૂર્ણ કરવા માટે એટ્રેક્શનનો કાયદો (Laws of attraction) સંપૂર્ણ રીતે શીખવાની જરૂર છે, તથા ધીમે ધીમે સંસાર વેહવારમાં, શુભ રીતે આપણો ભેદ જાહેર ન કરતાં, એ આકર્ષણને વાપડવું જોઇએ, કે જેથી આપણને સંસાર વેહવારમાં આગળ વધવાનો, તથા આપણું ધાર્યું કામ પાર પાડવાની જોગવાઈ મળી શકે. હવે આપણે આંખનાં આકર્ષણ માટે લંબાણથી ખુલાસો કરીશું, કારણકે આકર્ષણ કરવામાં આંખ ઘણી ઉપયોગી છે.

આંખની આકર્ષણ શક્તિ (Magnetic gaze)—આપણે જાણીએ કે આંખમાં એવી જાતની એકસ ખેંચાણ શક્તિ છે, કે જે મારફતે માનવી જંગલીમાં જંગલી અને વિકાળમાં વિકાળ પ્રાણીઓને વશ કરી શકે છે, (લુથો પ્રકરણ ૧૨ મું) તે પછી માનવી જેવાં

શ્રેષ્ઠ પ્રાણી ઉપર કાં નહીં તેજ શક્તિ મારફતે દર્શાવું થઈ શકે? વિદવાનોએ પુરવાર કર્યું છે કે આંખમાં સર્વથી તેજ લોહ્યુંબીક શક્તિ છે. વિચાર શક્તિ મારફતે દરેક ચીજોપર કુદરતનું આકર્ષણ (The force or the intelligence) ફેંકી, તે ચીજોને આપણી તરફ આકર્ષી, આપણા ઉપયોગમાં લઈ, સંસારી વેહવારી તેમજ આત્મીક સુખ આપણે મેલવી શક્ય છે. “જેવું વિચારો તેવુંજ પામો” એ બોલે બોલ સાચ્યુંજ છે. આત્મીક સુખ મેલવવાનો તથા મુક્તિ મેળવવાનો માર્ગ, વિચારોને તથા ઇચ્છાઓને કાણમાં રાખવાથી સહેલ થઈ પડે છે, જેને કાંઈ ઇચ્છા નથી તેને કશી શીકર નથી, જેને શીકર નથી તેને પાપ નથી યાને તે પાપ કરવાથી મોટે ભાગે બચી જાય છે, અને ઇચ્છાઓ તથા વિચારોની ઉપર કાણ મેળવવાથી, તેને દરેક શાંતિ તથા સંતોષ મલવે, મુક્તિનો માર્ગ ધણો સહેલ થઈ પડે છે. જીવની મુક્તિ મેળવવી એજ માનવીનું મુખ્ય કામ છે, પણ હાલનો જમાનો એટલી બધી તો લાલચ, માયા, તથા મોહમાં ફસી પડ્યો છે, કે શાંત થવું, એ એક મહાન કાર્ય થઈ પડ્યું છે, તે સાથે જો બધાજ માનવી શાંત થવાનો પ્રયોગ ચાલુ કરે, તો દુન્યાનો સંસાર વેહવાર ચાલેજ નહીં. એ તો જે ઇશ્વરે નેમેલું તેજ થવાનું. જનમથી જે બી રોપાયાં, તથા સમજણમાં આવતાં સુધીમાં, તેને જેવીજેવી જાતનાં વિચારો તથા ઉધર ભાવથી ઉધારવામાં આવ્યાં, તેવું તેવું ફળ, અને પાછાં તે ફળનાંબીમાંથી બીજું પેદા થતાં, તે પણ તેવુંજ, એ પ્રમાણે ચાલ્યુંજ આવે છે. હાલને કાળ તો ખરા શાંતોની ખોટ છે, તથા જેવો શાંત થવા જાય છે, તે માયામાં ફસી નીચેજ પડે છે. એ બાબદ જો લખવા ચાહું તો ઘણી બાબતો લખી શકાય તેમ છે, કારણકે મને પોતાને ઘણો કડવો અનુભવ મલી ચુકો છે, પણ એટલું તો ખરુંજ છે, કે આત્મમાંની મુક્તિ મેળવવાને માટેજ આપણે જનમીએ છીએ. હાલની સદીમાં આપણી વિદ્યા એટલાં બધાં ઉંડાણમાં તેમજ ઉંચાણમાં વધી નથી, કે આત્મમાનો ભેદ હાલમાં આજ ને કાલ આપણે જાણી શક્યે, તથા જે જાણી શક્યે છે, તે સર્વ ફક્ત થીઅરીઓજ (Theories) છે, અને તેમાં પણ એટલી બધી ગુચવણ તથા મતફેરી

થાય છે, કે હલ્લુ વિદ્યા, આત્મમાંનો ભેદ પામવા બેટલી આગળ વધી નથી, હાલની સદીમાં તો આપણે આત્મીક વિદ્યાની શરૂઆતમાં ગોતાં ખાઈએ છીએ, તથા જમાનો આગળ વધવે વિદ્યા પણ વધશે. હવે સંસારી વેહવારી બાબદોમાં વધવા માટે તથા સુખ મેળવવા માટે વિચાર શક્તિની અદ્ભુતતાનાં જ્ઞાન મારફતે આપણે શ્રવી શકીએ તેમ છે. તેનાં મુખ્ય કાયદાઓ તો સમજાવી ગયો છું. પણ તે કાયદાઓને અમલમાં મુકવાને સજ્જેશન, આંખ તથા એકાગ્રહતા (Concentration) એ ત્રણેનો ઉપયોગ કરવો જરૂર છે. સજ્જેશન (Suggestion) યાને દરખાસ્ત અથવા પ્રતિજ્ઞા મારફતે, યાને એકને એક બાબદ માટે ચાલુ વર્ણન કરી, માનવીના વિચાર તે બાબદ પર ખેંચી તેનું મન હરી લેવું, યાને તે માનવીને આપણાં પોતાનાં મનની બરોબરનો તથા આપણી સંપત્તીનો બનાવવો, કે જેથી આપણે તે શખ્સનો લાગવગ આપણા કામમાં, તેજ શખ્સની રાજ ખુશીથી વાપડી, આપણી સંસારી રથીતી સુધારી, સંસારમાં આગળ વધયે. સંસારમાં આગળ વધવાને, દરેક જાતનું સુખ મેળવવાને, પૈસા, આખર ઈજ્જત, લાગવગ એઓની ઘણી મોટી જરૂર છે, અને એ ચીજો મેળવવી એ કાંઈ પાપ નથી. જેને વધારે જ્ઞાન છે, તે પોતાનાં ઉંચા જ્ઞાનથી, બીજાં ઓછાં જ્ઞાનવાલાઓથી પોતાનું સુખ મેળવી શકે એ વેહવાર છે. જે પ્રમાણે સજ્જેશન મારફતે અસર કરવામાં આવે છે, તેથી પણ વધારે દયાણુ આંખના આકર્ષણ મારફતે કરવામાં આવે છે. આંખ એક મજબુતમાં મજબુત લોહચુંબીક હથ્થાર છે.

આંખનાં વધતાં ઓછાં તેજથી થતી અસરો—આંખમાં એવી જાતની આકર્ષણ શક્તિ છે, કે તેને ચોક્કસ રીતોથી વાપડવે, સામા ઘણી ઉપર વધારે અથવા ઓછા પ્રમાણમાં અસર કરી, એક જાતની લાગણી તેના મનવંતરમાં પેદા કરી, તેની પ્રીતી છતી લેવાય છે. એ સર્વ જો કે આપણાં દેખતાં દેખત થાય છે, તોપણ આપણે તેની સાદાઈ અને નિર્દોષતાને લીધે, જોઈ કે જાણી શકતા નથી. કેટલીક વખતે આપણે પોતે સામા ઘણી સાથ વાત કરતાં તેની આંખમાં જોઈ શકતા નથી, અથવા જોઈએ છીએ તો, તેની આંખનું ઉંડાણ તેજ



ચીત્ર ૧૫મું. આખતું આકર્ષણ વધારવાની રીત.

The cultivation of the Magnetic Giance.



ખંભી શકાતું નથી, તેનું કારણ જેમ મેસમેરીઝમમાં ઓપરેટર (Operator) પોતાની આંખનાં તેજ મારફતે સબજેક્ટ (Subject) પર કાણુ રાખી શકે છે, તેમજ આપણે પણ આપણી આંખનાં આકર્ષણ મારફતે, બીજા માનવીના મનને આપણી તરફેણમાં હરી લઇએ છીએ. એનું કારણ એટલું જ કે જે માનવીએ જ્ઞાનને આધારે પોતાની ઇચ્છા શક્તિ (Will-power) ધણી પ્રબળ કીધી હોય છે, તે માનવી બીજાં સાધારણ મનશક્તિના માનવીપર, વિચારનું આકર્ષણ, આંખની ધુરકણી મારફતે કરે છે, જેથી તે માનવી નેગેટીવ યાને સંસય બની જઈ, આકર્ષણ કરનાર માનવીના દબાણમાં રહે છે, આપણાં પોતાના કામમાં ફત્તેહ માટે, તથા આપણી હાજતો પુરી પાડવા માટે, આપણે એકમેકની મદદ સીધી અથવા આડકતરી રીતે લઇએ છીએ, અને તેમ કરતાં માનવી એક બીજાનાં સમાગમમાં આવે છે, તથા પોતાનાં વધતાં ઓછાં જ્ઞાનથી, અથવા તો કુદરતીજ રીતે અંજલિપણે તે સંજેશ્યનો મારફતે, અથવા આંખ મારફતે, સામા ધણીપર પોતાના વિચારો ઠસાવવાની કોશિષ કરે છે, તથા પોતાના લાલને અનુસરતીજ વાતો યાને સંજેશ્યનો કરે છે, હાથના ચાળા કરે છે, નમુનાઓથી અથવા ઇસારાઓથી સમજણ આપે છે, અને એવી જુએશમાં પોતાની વધતી ઓછી દ્રઢતા તથા મક્કમ ઇચ્છા શક્તિ (Will-power) પ્રમાણે, એક બીજાંપર ટ્રેન્ટાઇઝ બોગવે છે, તેમાં આંખ ધણો મુખ્ય ભાગ બળવે છે. દરેક માનવીને મલતાં પહેલે બંનેની આંખ એકમેક તરફ ખેંચાય છે, અને તેજ પળે આકર્ષણ થાય છે, જેની નજર સ્થીર અને ઇચ્છા શક્તિથી (Will-power) ભરપુર હોય છે, તે સામા ધણી સામે ખેરીકર જોયા કરે છે, પણ જેની ઇચ્છા શક્તિ (Will-power) નબળી હોય છે, તે કુદરતીજ વમાસણમાં આમ તેમ પોતાની નજર ફેરવે છે, તથા તેજ પ્રમાણમાં પોતાના વિચારોમાં પણ દામાદોલ બને છે, જેથી સામે ધણી પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે દબાણ કરી શકે છે. એ પ્રમાણે હવે એ બાબદનું જ્ઞાન મલવા પછી, દરેક બાબદમાં બીજા ધણીના મોઢાં સામે જોતાં, ફક્ત તેની આંખમાં, સ્થીર, નર્મ, તથા મક્કમ

દ્રઢતાથી લેવા કરવું, આંખનાં પલકારા (Wink) મારવા નહીં, તેમજ કદીપણ ધુરંદ્રતા હોય એ તેવો દેખાવ કરવો નહીં, પણ ધણીજ શાંત રીતે માયાણ નર્મ હપે લેવું, પણ આંખની કીકીને આમ તેમ હોલવવી નહીં, જેથી સામો ધણી આપણી સ્થીર આંખની કીકીઓને લેઈને, કુદરતીજ તે પોતાની આંખોને એમ તેમ ફેરવશે, બીજી તરફ લેવા માંડશે, તોપણ આપણે આપણી પોતાની આંખને સ્થીર રાખી તે માનવીના મોઢાંપર, તેના બંને આંખની કીકીની અંદર કાંઈ શોધતા હોય એ તેમ એકી ટગરે લેયાજ કરવું. પેલો શખ્સ આમ તેમ લેઈ પાછો તમારા મોઢાંપરજ લેશે, અને તમારી આંખ કે તમારી લેવાની ઢપમાં ડરો ફરક નહીં થયેલો લેઈને, તદન દામાદોલ (Nervous) થઈ જશે, કે તે વખતે મનમાં મક્કમ કરેલો તમારો વિચાર અથવા સવાલ જે કાંઈ કરવો હોય તે, તે તકનો લાભ લઈને પુછવાથી, તેનો તુરત જવાબ મળશે. કદીપણ આંખનાં દોળા એવી રીતે રાખવા નહીં કે, સામો ધણી તમને ઇન્સોલન્ટ (Insolent) સમજે, માટે આંખનાં દોળા ઘણાજ નરમ પણ સ્થીર રાખવા લેઈએ. એતો સાધારણ બાબત થઈ, પણ હવે તમારે સામા ધણી પાસે ચોક્કસ બાબતની હા ભણાવવી છે, યાને હાની કષ્ટલાત લેવાની છે, તો તેવે વખતે સામો ધણી દામાદોલ યાને નર્વસ (Nervous) થાય તે વખતે, આપણે ચાલુ મનથી, યાને મનોવાસનાથી સુજેશન (Mental suggestion) કર્યા કરી, આપણી ઇચ્છા શક્તિથી (Will-power) એવો વિચાર મનમાં કર્યા કરવો કે, “આ માણસ હું જે દરખાસ્ત કરું તે કષ્ટલ રાખે.” એમ કરવાથી બેવડું આકર્ષણ થાય છે, એક તો આંખનાં તેજથી તે દામાદોલ (Nervous) થાય છે, અને બીજું તો આપણા વિચારનાં આકર્ષણથી તે નેગેટીવ (Negative) બને છે, જેથી તે આપણી દરખાસ્ત કષ્ટલ રાખ્યા વગર રહેતો નથી, યાને તે માનવીને આપણા આકર્ષણની અસર થયે, તે આપણે માટે ઉચું મત બાંધે છે, આપણી દલીલો ગમે તેવી તેના ધ્યાનમાં નહીં ઉતરવા છતાં ખરી માને છે, તથા પોતાવતનો વિશ્વાસ ખોલી ખેંચી વમાસણમાં પડે છે, કે “મારી

દક્ષીણ ખોટી છે ને સામા ધણીની ખરી હશે, હું ભુલાવો ખાતો હોઈશ” વીગેરે એવા વિચારોથી તે શકમંદ થઈ પોતાના મનનું સમતોલપણું (Balance of Mind) ખોઈ ખેસે છે, અને એવી રીતે પેલો શખ્સ પોતાની ઇચ્છા શક્તિના મજમપણાથી ફાવી જાય છે, એ કેટલું સહેલ છે, એમાં કેટલી સાદાઈ છે, કે એમ રોજ એવા ધણા બનાવો બને છે, આપણા પોતાપર પણ એવી અસરો થાય છે, પણ કુદરતના આકર્ષણના આ કાયદાથી અજ્ઞાન હોવાથી, આપણે કેટલીક વખત, આપણા કરતાં વધુ જ્ઞાનવાલાને હાથે કેવા મોહાત થઈએ છેએ. શું એ સત્ય નથી? એ પ્રમાણે આપણા જ્ઞાનને આધારે આપણું કામ સરંજમ ઉતરે છે. વેપાર વણજના ઓરડરો લેવામાં આપણા વેપારની ચીજો વેચતી વખતે, વેહવારીક તકરારમાં તથા એવી બીજી દરેક બાબદમાં આપણી લાયકાત મુજબની ફત્તેહ મેલવવા માટે, વાતચીત કરતાં, દ્રઢતા, ઉલ્લેખ, ઉમંગ, સાદાઈ, શાંતી અને મજમવિચારથી આપણી દરખાસ્ત સામા ધણી સામે જાહેર કરવી, અને ચાલુ તે માટેના સજ્જેશન (Suggestion) કર્યા કરવાથી, તથા આપણે ફત્તેહમંદ નીવડશુંજ એવો વિશ્વાસ (I can and I will) મનમાં ચાલુ દ્રઢ રાખી વાતચીત કરવાથી જરૂર ફત્તેહ મલશેજ. વખતે કુદરતી તે માનવી તમારા કરતાં વધારે મજમ ઇચ્છા શક્તિ (Will-power) ધરાવતો હોય, તોપણ આપણે કદી પાછા હાલું નહીં, કારણકે તે મોડે અથવા વહેલે આ વિદ્યાની અજ્ઞાનતાને લીધે તમારી દરખાસ્ત કબુલશેજ. વલી તેનું ધ્યાન તથા નજર આપણી વાતપરજ, તથા આપણી દરખાસ્તને લગતી ચીજપરજ ખેંચી રાખી, આપણી ચીજોના નમુના અથવા ચીત્રોપર, કે એવીજ કોઈ બીજી રીતે તેનું ધ્યાન આપણી દરખાસ્તપરજ ખેંચી રાખવું, કે તેને બીજો વિચાર કરવાને કે આપણી દરખાસ્ત સામે લડવાનો વખત મલેજ નહીં, અને એવી રીતે ત્યાં લગી તમને હાનો જવાબ મલે નહીં ત્યાં લગી ચાલું કર્યા કરવું. એજ પ્રમાણે ચોક્કસ ચીજ કરવાને શરમાવવું અથવા ચોક્કસ ચીજ નહીં કરવાનો અટકાવ કરવાને પણ એવીજ રીતે સજ્જેશન કરવાથી તેવીજ અસર થાય છે. (Suggestion given in the shape of

Permissions and Prohibitions have a powerful effect). કેટલાક માનવીને એવો કુદરતીજ ગુણ રહે છે, જેથી તે આપણાં ઉપર સંજેશનનો મારફતે ફાવી જાય છે, તેમજ મીત્ર મંડળમાં તે જે જે વાર્તા કરે છે, તે આપણને પસંદ પડે છે, આપણે તેની તરફ તેથી ખેંચાતા જઈએ છીએ, અને જેમ એક બીજી આગળ પતંગીયાં લમે, તેમ આપણે તેની આગળના આગળ રહીએ છીએ, એ સર્વ બીજો આકર્ષણના કાયદાથીજ (Law of attraction) થાય છે, જે માટે આપણે અંજાન હોવાથી, તેમજ તેની અત્યંત સાદાઈને લીધે તેપર આપણું ધ્યાન ખેંચાતું નથી, કે આપણે ફલાના માણસ તરફ શા માટે એટલા ખેંચાઈએ છીએ, પણ હવે જ્ઞાન મારફતે આપણે આપણી મુખાઈ જોઈ શકીએ તેમ છે.

આકર્ષણનો કાયદો જાણનારા શખ્સોની એકમેકપર અસર = હવે ધારો કે કોઈ શખ્સ તમારીજ માફક આકર્ષણનો કાયદો તથા ઉપલી દરજાવેલી રીતો, કે કોઈ ખીજી રીતો જાણતો હોય, અને તે મારફતે તમારીપર, પોતાનું કામ કાઢી લેવા, એવી રીતનું આકર્ષણ કરે, તો તેવે વખતે આપણે આપણા વિચારને ધણાજ મક્કમ તથા દૃઢ કરવા, અને મનમાં મક્કમપણે વિચારવું કે “સામે ધણી કઠીપણ મારી સામે ફાવનાર નથી, અને ફાવી શકશેજ નહીં એમ મારી મક્કમ ઇચ્છા છે.” એમ વિચારવાથી તમે પોતે દામદોલ કે નેર્વિયસ (Nervous) થતા અટકો છો, ને સામા હિમતવાન બનો છો. જે તેની આંખનું તેજ તમારા કરતાં વધારે હોય તો, તમારે તેની આંખ તરફ જોવું નહીં ને તમારી આંખ ફેરવીને આમ તેમ ખીજી ચીજો તરફ જોવું. જે તે શખ્સે પોતાના વીલ પાવરથી (Will-power) તમારી આંખ આંધી લીધી હોય, ને તમે તમારી મરજી છતાં ફેરવી નહીં શકતા હોવો તો, તે વખતે તમારા જીલની ટાંચ તમારા તાળવામાં જોરથી લગાડીને દાખી રાખવી, અને મક્કમપણે તેજ વખતે વિચારવું કે “સામા ધણીની અસર મારીપરથી નીકલી જાય” તો તમારા ધારવા પ્રમાણેજ થશે. જે તે માનવી તમારીપર સંજેશન મારફતે અસર કરતો હોય, અને કોઈ સવાલનો

જવાબ માંગતો હોય, ને જવાબમાં તમારે ના કેહવું હોય, તો કાંઈ પણ દર વગર હીમતથી મક્કમપણે સાફ ના કેહેવી. આ વિદ્યાની કળ કુચીને કાયદા જેમ બને તેમ ખાનગીમાં પ્રેક્ટીસ કરવા, તથા તમારાં દરેક કામકાજ અને વેહવારમાં તે છુપી રીતે વાપડીને, તેના કાયદાથી દરેક સુખ મેલવવું, પણ સંભાળ રાખવી કે તમારી મનસા સામે ઘણી પામી નહીં જાય, અથવા તો પોતાની મજબુત ઈચ્છા શક્તિથી તમોપર ફાવી નહીં જાય, તે માટે હમેશાં ચોકાસી રાખવી.

આંખનું આકર્ષણ વધારવાની એકસરસાધ્ધો = (The cultivation of the Magnetic Glance)—આંખનું તેજ તેમજ સ્થિરતા અને આકર્ષણ વધારવાને ઘણી રીતો છે, પણ જે રીતો તદ્દન નિરદોષ અને સહેલ છે તે નીચે પ્રમાણે લખી છે :—

૧. એક છ ઈંચ ચોરસ સફેદ કાગળનો નડો કટકો લઈ, તેની વચ્ચે વચમાં એક બેઆની જેવડું ગોળ તદ્દન કાળું ધાણું પાડો, અને તે કાગળને ભીતપર ચોંટાડી, ચારથી પાંચ શીટ જેટલે છોટે, એક ખુરસી લઈ બેસો, અને એક મીનીટ સુધી જરાપણ પલકારો માર્યા વગર, તે નાના કાળાં ધાણાં તરફ, એકી નજરે ટીક્યા કરો, પછી વલી બે ચાર સેકન્ડ અથવા અરધી મીનીટ આંખને આસાએશ આપી પાછું ફરીથી એક મીનીટ એજ પ્રમાણે ટગર ટગર જોયા કરો, એમ દરરોજ દીવસમાં બે વખત, પાંચ પાંચ મીનીટ સુધી બે અઠવાડીઆં ચાલુ કરવું.

૨. ઉપર પ્રમાણે બે અઠવાડીઆં કરવાથી તમારી આંખના પલકારા મારવાની (Winking) ટેવ તદ્દન જતી રહેશે, તથા તમારી આંખ સ્થિર અને તેજ બનતી જશે, પછી પેલા કાગળને પાછું તેજ જગ્યાએ ચોંટાડવાને બદલે એક પુટ જમણી બાજુ (Right side) તરફ ટાંગવું, અને પહેલાંનીજ જગ્યાએ બેસવું, અને અસલ જગ્યા તરફ પહેલે નજર ફેંકી, પછી જરાક પણ તમારું ડોકું, કે ગરદન ફેરવ્યા વગર જમણી તરફ જોવું, એ પણ પાંચ મીનીટજ કરવું, પછી જમણીને બદલે દાબી (Left side) બાજુ ડાંગી, તેજ પ્રમાણે બીજી પાંચ મીનીટ કરવું. એવી રીતે કરવાથી તમારી નજર તમે પોતે

દાખી તેમજ જમણી બાજુ, આંખને દુખવ્યા વગર, તથા કાંઈપણ ખેંચાણ કે તકલીફ વગર કરી શકશો. એવી રીતે ઉપલી બેઉ એકસરસાઈએ એક મહીનો કરવી, અને તેમ કરતાં એક મીનીટથી વીસ મીનીટ સુધી એકી ટગરે કાંઈ પણ તકલીફ વગર તથા જરાપણ પાંપણ હીલવ્યા કે પલકારા માર્યા વગર, જોતાં શીખવું. એ પ્રમાણે ધીમે ધીમે ઘણા દીવસ લઈ શીખવું. આંખને એવી રીતે કેળવવાથી કેટલીક વખતે માનવી વિકાળ જનનવરો સામે પોતાનો બચાવ કરી, જીંદગી પણ બચાવી શકે છે, કારણકે, આંખનાં એવાં આકર્ષણથી વિકાળ પ્રાણીઓ નર્મ અને નિરંબળ થાય છે.

૩. એક મોઢું જોવાની આરસી (Looking glass) લેવો, અને તે તમારી સામે બેથી ત્રણ શીટ દુર ધરો, અને તમારા નાંકનાં મુળ (Root of the nose) આગળ બેઉ આંખની વચ્ચે એક જીની ટીપ્પી પાડી તે તરફ એકી નજરે જોયા કરો. એમ કરવાથી પણ ઉપર માફકજ તમારી નજર એકી ટગરે જોતાં શીખશે, તથા તે ઉપરાંત તમો તમારી આંખનાં ચેનચાલા અને ધુરકણી નર્મ છે કે વીકાળ, તે પણ જાણી અને જોઈ શકશો, તથા કેવી રીતે આંખ નર્મ અને સ્થીર રાખવી તે જલદીથી શીખી શકશો. (જુવો ચીત્ર ૧૫ મું.)

૪. પહેલી તથા બીજી રીત પ્રમાણે કાગળ ટાંગીને કરવું, પણ આંખને તેજ જગ્યા તરફ સ્થીર ટીકેલી રાખી, ફક્ત તમારાં માથાંનેજ જમણી અથવા દાખી બાજુ તરફ ફેરવવું. માથું અને ગરદન ફેરવવી, પણ નજર તો પેલાં કાગળ માહેલાં કાલા સ્પોટપરજ રાખવી.

૫. કાંઈ પણ ચીજ ટાંગ્યા વગરની સાદી સફેદ ભીતની સામે, ત્રણથી છ શીટ દુર બેસવું, અને પહેલે ભીતને એક નાકેથી બીજે નાકે, પછી જમણી તથા દાખી બાજુ, ઉપર તથા નીચે, આમ તેમ અને આડકતરી દરેક તરફ તમારી નજરને મોઢું, માથું અને ગરદન, હીલવ્યા કે ફેરવ્યા વગર જોવાની ટેવ પાડવી.

આંખને ચાલુ ખેંચ્યા કરવાથી, આંખ બગડી જાય છે એ તદ્દન સત્ય છે, પણ ઉપલી એકસરસાઈમાં જોડેલો વખત લખ્યો છે, તેટલોજ બલકે તેથી પણ ઓછો વખત રોજ પ્રેક્ટીસ કરવી, અને ધીમે

ધીમે વખત, જેમ આંખ સ્થિર થતી જાય, તથા તેની નરવો (Nerves) આપણી મરજી માફક કેળવાતી જાય, તેમ તેમ વખત વધારતા જવું. કદી પણ આંખને ઘણી ખેંચવી નહીં, અને જરા પણ કંટાળો કે ખેંચાણ લાગે, અથવા માથું દુઃખે તો તુરત એકસર-સાધજ બંધ કરવી અથવા બે પાંચ દીવસ ખીલકુલ કરવી નહીં, તથા આંખને હરેક એકસરસાધજ કરી રેહવા પછી ઠંડા પાણીથી ધોવી, અથવા ઠંડુ પાણી લગાડવું. વળી આંખને જમના હાથનાં બેઉ આંગળાંઓવડે નાકનાં મુળ (At the root of the nose) આગળથી પકડી આંખ બંધ રાખી, મક્કમ ઇચ્છાશક્તિનો પ્રવાહ (Mental current) આંખમાં મુકવો અને તે વખતે મનમાં વમાસવું (Mental suggestion) કે “મારી આંખ ઘણી તેજ અને તદ્દન તંદ્રિસત બનેા.” એ પ્રમાણે સાવચેતીના ઉપાયો લેવાથી કદીપણ આંખ ખરાબ થતી નથી, અને હું હિમતથી કહું છું કે જે મક્કમ દ્રઢતાથી હમેશાં આંખને ઇચ્છા શક્તિથી (Mental suggestion) ટ્રીટમેન્ટ (Treatment) આપવામાં આવે તો, બગડેલી આંખના ચશમાંનું નંબર ઘણીક વખતે ઓછું થાય છે.

જેમ જેમ અભ્યાસી એ માટેનો અભ્યાસ કરતો જાય છે, તથા ખાનગી રીતે આંખનું આકર્ષણ વાપડતો જાય છે તેમ તેમ તેની અદ્ભુત શક્તિઓ તેને માલમ પડતી જાય છે, કે જે તે પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે વાપડવાને શક્તિવાન છે.

એ પ્રમાણે આંખનાં આકર્ષણની અદ્ભુતતા, ખીળવણી અને વપ-ડાસ એ સર્વે ખુલાસાવાર ઉપર સમજાવ્યું છે, હવે આપણે વાઙ્મય ચાતુરી તથા સંજ્ઞેશયનો માટે ખુલાશો કરીશું.

માનવીના બોલવાનો અવાજ—માનવીના બોલવાના અવાજની ધુરજણી એક જાતની આકર્ષણ શક્તિ ધરાવે છે. સીંહ જેવું વિકાળ પ્રાણી માનવીના અવાજથી ખીલે છે, તથા સંજ્ઞેશયનની એવાં વિકાળ પ્રાણીપર પણ અદ્ભુત અસર થાય છે. મંત્રો, માત્રવાની, અને ખીજ બંદગીઓ તથા ગાયણોના શબ્દો એવી રીતે ગોઠવવામાં

આવેલા છે, કે જેના અવાજની ધ્રુવજ્વળી (Vibration) જુદી જુદી રીતની અસરો કરે છે. માનવીના બોલવાનો અવાજ એવીજ રીતે જુદી જુદી જાતની ધ્રુવજ્વળીઓ કરે છે, જેથી સામા ધણીપર જુદી જુદી અસરો થાય છે. ગુસ્સો, ખુશાલી, માયા, વીગેરે જુસ્સાઓમાં જે સખુનો બોલાય છે, તથા દુવા અને કદુવાના જે શબ્દો માનવી ઓથરે છે, તેની પણ તેવીજ રીતે અસર થાય છે.

સજ્ઞેશયન (Suggestion)—યાને એક માનવીને એકને એક ચોક્કસ બાળદ ઉપર વિવેચન કરી સુચના કરવી તેને **સજ્ઞેશયન (Suggestion)** કહે છે. **સજ્ઞેશયન** ધણી રીતે અપાય છે, તથા **સજ્ઞેશયન**ની મુખ્ય ચાર જાત છે. જેથી કે **સજ્ઞેશયન (Suggestion)** યાને સાદી સુચનાં, **મેન્ટલ સજ્ઞેશયન (Mental suggestion)** યાને મન વમાસણ, **ઓટો સજ્ઞેશયન (Auto-suggestion)** યાને **સજ્ઞેશયન** અથવા સુચના મારફતે પોતાનેજ અસર કરનારાં **સજ્ઞેશયનો**, તથા **પોસ્ટ હાઈપનોટીક સજ્ઞેશયન (Post Hypnotic suggestion)** યાને ઉંઘમાં પડેલાં માનવીને કરવામાં આવેલી સુચનાઓ. સાદાં **સજ્ઞેશયનો (Suggestions)** દરેક બાળદમાં વાતચીત કરતાં, સીક માણસને દીકાસો આપતાં, અને એવી રીતે દરેક બાળદમાં વપરાય છે, જે હું આગળ સમજાવી ગયો છું. (જુવો પ્રકરણ ૭ મું). **મેન્ટલ સજ્ઞેશયન (Mental suggestion)** યાને મન વમાસણ એ દરેક બાળદમાં ધણો ઉપયોગી છે. જ્યારે એક સખત દીકના માણસ ઉપર અસર કરવી હોય છે, ત્યારે આપણે તેની આગળ મલવા જવા આગમજ, ચાલુ વમાસણ (Meditation) કરવાં પડે છે, તથા વાતચીતમાં પણ તેવીજ રીતે એવાં **સજ્ઞેશયનો** કરવાં પડે છે.

ઓટો સજ્ઞેશયન (Auto-suggestion)—યાને **સજ્ઞેશયન** મારફતે આપણે પોતાને, પોતાનાં શરીરપર અસર કરવા માટે મન વમાસણ કરવું પડે છે, તેને ઓટો સજ્ઞેશયન કહે છે.

ઓટો સજ્ઞેશયન મારફતે આપણે પોતા આપણી જુડી ટેવો તેમજ શરીરના દરેક અગ્યવોપર આપણી આત્મીક શક્તિ લઈ જઈ

શક્તીએ છેએ, કે જેથી આપણે આપણાં દુઃખ દરદ મટાડવાને શક્તીવાન છેએ. ઓટો હીલીંગ સજેશન (Auto-healing suggestion) નીચે પ્રમાણે વાપડવામાં આવે છે. જે શરીરના અવ્યવમાં દુઃખાવો થતો હોય, તો એક શાંત જગ્યામાં બેસવું અથવા ખીંચાણમાં સૂવું અને પછી આંખ બંધ કરી, જ્યાં દુઃખતું હોય તે તરફ, તમારી ભેજાંની આંખથી જોતા હોવો, તેમ તમારો વિચાર તે જગ્યાપર મોકલવો, અને તે વખતે મનથી વમાસણ કરવું કે “આ જગ્યાપર જે દુઃખાવો થાય છે, તે એકદમ નરમ પડી જવ.” તો તે વખતે દુઃખતા લાગ આગળ એક વીજળીક ઝડપમાં કોઈ ચીજ, આવીને પસાર થઈ જતી માલમ પડશે, કે જ્યારે તે પ્રવાહ તે જગ્યાપરથી પાસ થઈ જશે, ત્યારે દુઃખાવો ખીલકુલ લાગશે નહીં, એમ ચાલુ ૫૦ થી ૧૦૦ વખત એવી વીજળીક ધુરજણી (Vibrations of energy) તે દરદવાલા લાગપર, હરપળ આવ્યા કરવાથી, ત્યાંનો દુઃખાવો તદ્દન નરમ પડી જાય છે. એજ પ્રમાણે એક ભુંડી ટેવ યા કંઈ પણ આપણાં પોતાને મનો વાસનાથી સજેશન કરી જે અસર કરવામાં આવે છે, તેને ઓટો સજેશન (Auto-suggestion) કહે છે. પોસ્ટ હીપનોતીક સજેશન માટે (જુવો પ્રકરણ ૧૨ મું.)

સજેશનના કાયદા—દરેક જાતનાં સજેશનનો માનવી પોતે પોતાને રચતી રીતે વાપડી શકે છે. જેવો મોકો તેવી રીતનાં સજેશન આપવા પડે છે. એક શખ્સને તમો સજેશન કરો, અને તે તેને પસંદ નહીં પડે તો, તે તમારી સામે થાય તેવે વખતે મેન્ટલ સજેશન કરવાં ઠીક થઈ પડે, કે જેથી તે માનવી પોતે પોતાનીજ મરજીથી સુધરતો હોય તેમ તેને લાગે, તથા પોતાનીજ મરજીથી આપણા વીચાર પ્રમાણેનું કામ બજાવતો હોય, તેવી અસર તેને થાય છે. મેન્ટલ સજેશન કરતી વખતે જે વિચાર અથવા વમાસણ કરતા હોઈએ, તે વિચારની આકૃતિ (Image) તે વખતે ધ્યાનમાં રાખવી, યાને એક માનવીને તમો ચોક્કસ ચીજ તમારી ઇચ્છા પ્રમાણે કરવાને માટે મનોવાસનાથી વમાસણ કરી અસર કરતા હોવો, તે વખતે તમો જાતે નજરો નજર તમારી ઇચ્છા પ્રમાણે તે માણસ કરે

છે, એવો છાપ અથવા ઇમેજ (Image) તમારાં ધ્યાનમાં લેવો, કે જેથી તેની અદ્ભુત અસર ખુદરતીજ થશે. દરેક વિચાર પાર પાડવા માટે કરતી વખતે, તે વિચારની આકૃતિનો દ્રઢ છાપ આપણા સબ્જેક્ટીવ માઈન્ડમાં (Subjective mind) ઠસાવવો જોઈએ.

સીમ્બોલ (Symbol)—દરેક વિચારને ચોક્કસ નામ અથવા તેને લગતો અક્ષાંત (Symbol) રાખવો જોઈએ, કે જેથી એવડી અસર થાય છે, આપણી બંદગી વખતે તથા બીજાં ધર્મોમાં જુદાં જુદાં અક્ષાંતો (Symbols) વાપડવામાં આવે છે, તેમ આપણા વિચારોને પણ વાપડવાથી, ઘણી જોરાંવર અસર થાય છે. (By connecting thought and act by an appropriate mechanical sign or symbol, you are doing consciously and purposefully what nature causes every one to do instinctively and unconsciously.) દરેક વિચારને ચોક્કસ ચીજ યા નામ યા આકૃતિ મારફતે પ્રોજેક્ટ કરવો, તથા જે માનવીપર તમારે તમારા વિચારથી અસર કરવી હોય, તે માનવી જ્યારે નિંદ્રામાં પડેલો હોય, તેવે વખતે, તે વિચાર મોકલવાથી, તેના મગજમાં તેનો છાપ સબ્જેક્ટીવ માઈન્ડમાં (Subjective mind) ઠસી બેસે છે, કારણ કે તેનું બહાર મન (Objective mind) તે વખતે ઉંઘમાં પડેલું હોવાથી, તમારા વિચારોની સામે થઈ શકતું નથી, અને એવી રીતે, આપણા વિચારો ઉંઘમાં પેવસ થયેલા હોવાથી, તે માનવી સન્નગૃત હોલંતમાં પોતે પોતાના વિચારને આધારેજ, આપણી ઇચ્છા પ્રમાણેનું કાર્ય બજાવતો હોય તેમ, આપણી ઇચ્છા પુર્ણ કરે છે. એ પ્રમાણે દરેક વિચાર એનચાલા અથવા તો એવીજ કોઈ નીશાન કે અક્ષાંત (Sign or symbol) મારફતે બજાવવાથી દબલ ફાયદો છે, એક તો તે અક્ષાંત વાપડનાર શખ્સને, તેનાં ગુણોનો વિશ્વાસ બેસવાથી શાયદો થાય છે, યાને તાવીજ અથવા એવી કોઈ ચીજ બનાવી આપવાથી સામા ઘણીને વિશ્વાસ બેસવે શાયદો થાય છે, એ એક જાતનો અક્ષાંત (Symbol) કહેવાય છે. બીજા જાતનાં સીમ્બોલ (Symbol) અથવા અક્ષાંતો, વિધ્યાનો પોત પોતાના છુપા રાખે છે, યાને પોતાની

વિચાર શક્તિના જોરને કાંઈક વિચીત્ર નામ આપે છે, તે નામને આધારે અથવા તે નામથી, જેમ આપણે એક નોકરને બોલાવી કામ આપ્યે છેએ, તેમ વિચારને બોલાવી અમુક કાર્ય કરાવે છે, તથા પોતાના વિચારને જે નામ તે આપે છે, તે નામમાં તેને એટલો બધો તો વિશ્વાસ હોય છે, કે જે વિશ્વાસની દ્રઢતાને આધારે તેની ઇચ્છા શક્તિનો (Will-power) રોહ (Current) ધણોજ મજબુત હોવાથી ધાર્યું કામ ફત્તેહ કરી શકે છે.

કપડાં અને પેહરવાસના આકર્ષણની અસર—એજ પ્રમાણે જુદી જુદી જાતનો પહેરવેશ, તથા કપડાં પણ આકર્ષક ખેંચાણ કરે છે. કપડાંના પહેરવેશથી (Dress) હીચકારો હીમતવાન, લુટારો સાહુકાર, ગરીબ તવંગરના જેવી અસર કરે છે. ધર્મગુરૂ, પોલીસ સીપાઈ, જડજ, રાજા વિગેરેનો મોબ્સો તથા રોબાપ, મોટે ભાગે તેઓના પહેરવેશથી સામા ધણીને આંજી નાખે છે. નાટકના તખ્તાપર એક્ટરો જુદા જુદા ડ્રેસ અને હીલચાલથી આપણું દીલ જીતી લે છે, માટે આપણે આપણા પહેરવેશપર ધણું ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. જે તમે તમારો ટેક જલવવા માગતા હોવો તો, તો તમે જેવા થવા માગતા હોવો, અથવા લોકોને તમારા માટે જેવું મત ઠસાવવા માગતા હોવો, તેવી રીતનો ડ્રેસ અને કપડાં પહેડવાં જોઈએ. દીટેક્ટીવો ગુનેહગારોને એવી રીતે કપડાંનાં ફેરફારથી પોતાની જાલમાં ઝટકાવી દે છે. આપણા પહેરવેશ લાગણીઓ ઉશકેરે છે, કે જેની અસર આપણાં પોતીકાં ભેજાં ઉપર થવા ઉપરાંત, જેવો દેખાવ આપણે કરવા ચાહતા હોઈએ, તેવોજ દેખાવ કરે છે, ને દેખાવ જેમ લાગણી ઉશકેરે છે, તેમ લાગણી દેખાવની અસર ખીન્નઓપર કરે છે, માટે એક ગ્રહસ્થ તરીકે સાદા, સુધડ અને સ્વચ્છ કપડાં પહેડવાં જરૂર છે. કોનસેન્ટ્રેશન (Concentration) એકાગ્રહતા = આગળ હું સમજાવી ગયો. તેમ એકાગ્રહ વિચારનું જોર ધણુંજ હોય છે, અને એકાગ્રહ થવા પછી જે વિચાર ભેજાંમાંથી બાહર પડે છે, તેની ધણી અસર થાય છે, તેમજ તેવોજ વિચાર જલદીથી આપણને ફત્તેહ મેલવી આપે છે. એકાગ્રહતા મેલવવા માટે યોગીઓ અને સંતો સમાધી ચડાવે છે, તથા એકાગ્રહતાની શક્તિ મેળવવી ધણી

કદાચ તેમજ પ્રયત્ન અસરકારક છે. જે માનવી પોતાનાં વિચારો એકાગ્રહ કરી શકે છે, તે માનવી તે વિચારને લગતી સર્વ બાબદ સંપૂર્ણ રીતે પીછાણી શકે છે. અને કાંચ, કેમ અને શું (Why, how and what) એ સવાલો તે કદી પુછતો નથી. કોનસેન્ટ્રેટ (Concentrate) કરવું યાને મધ્ય ખીંડમાં આણવું? એટલે એકાગ્રહ કરવું. એકાગ્રહતાના ત્રણ તત્ત્વ છે, તેમાં ઇચ્છા શક્તિને (Will-power) મજબુત કરવી નેહયે.

૧. આપણા શરીરના સ્નાયુઓ તથા હીલચાલને એકાગ્રહતાથી કાબુમાં લેવી.

૨. આપણા શરીર અથવા વિચારોને કાબુમાં રાખી આપણી ઇચ્છા પ્રમાણે વાપડવાની ટેવ પાડવી.

૩. કોઈ પણ વસ્તુ ઉપર આપણા વિચાર એકાગ્રહ કરવા.

૧. શરીરના અવ્યયો તથા સ્નાયુઓને એકાગ્રહતાથી કાબુમાં કેમ રાખવા (Controlling involuntary muscular movement) = એકાગ્રહ થવાને માટે પહેલે તો આપણા વિચાર, અવાજ, તથા દેખાવોને આપણી નજદીકથી દુર કરવા, કે જેથી આપણે મન, શરીર અને ખીણ દરેક ચીજોને પર કાબુ મેલવી શકીએ છીએ. માનવીની ઇચ્છા શક્તિ (The will) ગમે તેવા નાના કે મોટા પ્રમાણમાં, દરેક ચીજોને પર સમ્મતતા ધરાવે છે, પણ આપણા વિચારોનો વેગ એટલો તો ઝડપી છે, કે તેથી આપણી ઇચ્છા શક્તિ યાને વીલ પાવરથી (Will-power) દરેક વિચારોને કાબુમાં રાખી, એકાગ્રહ કરીનેજ બાહર પાડવાની જરૂર છે, કારણકે દામાદોલ વિચારો (Wavering mind) કદી પણ પોતાનું ધાર્યું કામ આરંભી શકતું નથી. હવે એકાગ્રહતામાં પહેલે આપણે આપણા શરીર પર કાબુ મેલવવો નેહયે, તે માટેની એક્સરસાઇઝો (Exercises) લખીશું.

૧. શાંત બેસવું (To sit still) એ એક ઘણુંજ ભારી કામ છે, પણ કોઈખી રીતે આપણે શાંત થતાં શીખવુંજ નેહયે. એક ઇક્સિયેરમાં નિરાંતથી, તમારા શરીરને તદન ઢીલું (Relax) કરી, પાંચ મીનીટ સુધી તદન શાંત, એક રૂના ઢગલા માફક હીલ્યા ચાલ્યા વગર પડી રહો.

જો કે આ એકસરસાઇઝ દેખાઈતી સહેલ છે, પણ કરવી ઘણી મુશ્કેલ છે, પણ ધીમે ધીમે પ્રેક્ટીસ કરતાં તમો શીખી શકશો. અને જ્યારે પાંચ મીનીટ શાંત પડી રહેતાં આવડે કે પછી દસ મીનીટની ટેવ પાડવી, અને એમ ધીમે ધીમે એક કલાક જેટલો વખત શાંત પડી રહી શકો એવી ટેવ પાડવી. એ ટેવ પાડવાથી માનવી ગમે તેવો ઠાકી ગયલો હોય છે, તો પાંચ દશ મીનીટની એવી શાંત હાલતથી, તથા આશાયસથી પાછો તદન મજબુત, અને વધુ મહેનત કરવાને શક્તિવાન થાય છે. આ એકસરસાઇઝ ગમેતો બેસીને અથવા ગમેતો બીજાણામાં લેતીને કરવી.

૨. એક ખુરસીમાં સીધા (Erect) બેસો, અને તમારો એક હાથ તમારા ખભાની લાઈનમાં લાંબો કરો (Raise your arm until it is level with your shoulder), પછી તમારું ડોકું ફેરવી, તે લંબાવેલા હાથનાં આંગળાંનાં નખોપર એકી નજરે જોયા કરો, અને હાથ તદન શાંત અને જરા પણ હીલવો નહીં જોઈએ, અને જો હીલતો હશે તો તે તમોને તુરત માલમ પડશે. એક મીનીટ સુધી એમ જમણો હાથ, અને પછી બીજી મીનીટ ડાબો, એમ એક પછી એક, બન્ને હાથને તદન સ્થીર રાખવાની ટેવ પાડવી, એ પ્રમાણે તમો તમારા હાથ, પગ, માથું, વીગેરે દરેક અવ્યવની હીલ્યાલને તમારી ઇચ્છા પ્રમાણે કાણુમાં રાખી શકશો.

૩. આખો દીવસ તમારા શરીરને દરેક હીલ્યાલમાં, કામ કાજમાં તદન મોલાયમ રાખવું તથા કદી પણ ખેંચવું (Strain) નહીં. બેઠા બેઠા પગને આમ તેમ ચાલુ હીલવવા, મુછોના આંકરા ચઢાવવા, નખ કરડવાં, કટકા ફેડવા, આંતી મારી સુવું, તેજલપર ટકારા મારવા, હોઠ પીસવા, જીભ વગેરે કરવી, પગથી થોડા મારવા, આંખનાં પલકારા મારવા, એ સર્વ ભુંડી ટેવો તદન તજ દેવી, કારણકે તે તમારા મનની નખખાઈ તથા ઇચ્છા શક્તિની (Will-power) કાતાઈ (Lack) દેખાડે છે. દરેક એવી ટેવ તદન છોડી દેવી જરૂરની છે, કે જેથી તમારી ઇચ્છા શક્તિનું જોર (Will-power) ઘણું જ મજબુત થશે. (Get rid of any habit of twitching or jerking

of any part of the body which may have become second nature to you).

૨. શરીરના અવ્યવને આપણી મરજી પ્રમાણે વાપડવા (Controlling voluntary muscular movements by the will) = તેમણે તમારા હાથની મુઠ્ઠી બંધ કરીને મુઠ્ઠા, અને પછી તે મુઠ્ઠીપર એકાગ્રહતાથી જોયા કરો, પછી પહેલે અંગુઠો છોડો, અને એક પછી એક આંગળાં છોડો, પણ દરેક આંગળું છોડતી વખતે, તમારું ધ્યાન ઘણીજ અગત્યતાથી તેજ આંગળાંની હીલચાલપરજ રોકી રાખવું. (Keeping your whole attention fixed upon the act, just as if it was of the greatest importance). એ પ્રમાણે પહેલે જમણા હાથની મુઠ્ઠી, પછી દાબા હાથની એમ એક પછી એક પાંચ પાંચ વખત કરવું. જોકે એ એકસર-સાઈઝથી તમને કંટાલો ઉપજશે, પણ એવી નજીવી ચીજોપર તમારું ધ્યાન એકાગ્રહ કરતાં કરતાં, તમને ખીજ બધી ચીજોપર તમારું ચિત્ત એકાગ્રહ કરવાને સહેલ થઈ પડશે. આ એકસરસાઈઝ ઘણીજ નજીવી છે, પણ તેના ઘણા મોટા ફાયદા છે, પણ યાદ રાખવું કે આંગળાં ખોલતી વખતે તમારું ધ્યાન (Utmost attention) તે ઉપર ઘણુંજ ચોક્કસ રાખવું, તોજ તમને એનો ફાયદો માલમ પડશે.

૩. કોઈપણ વસ્તુ ઉપર આપણા વિચાર એકાગ્રહ કેમ કરવા = (Concentrating your attention upon some material object not connected with yourself). એક ટાંચણી (Pin) લેવો, અને એક શાંત જગ્યામાં બેસી, તે ટાંચણી કેમ બની, કોણે બનાવી, તેનો ઉપયોગ શું તે શાંતી બનેલી છે, તેના ફાયદા, તેના ગેરફાયદા ત્રીગેરેનોજ દ્રક્ત વિચાર કરવો, ને તે ટાંચણીની ઉપરજ આખું ધ્યાન આપવું, જોને દુન્યામાં ટાંચણી અને એક તમે, એ જેજ જણ છેઓ, જોને તમારી જીદગી ટાંચણીપરજ આધાર રાખતી હોય, તેવાં ધ્યાનથી, તમારા ભેજાંમાંથી દરેકે દરેક વિચાર, તથા ધ્યાન બધું કાઢી નાખી, દ્રક્ત ટાંચણી, અને ટાંચણી ઉપરજ બાંધી રાખવું.

(Think of nothing else but the pin. Imagine that your chief object in life is the study of that pin. Imagine that there exists nothing else in the world but you and the pin). આ એકસરસાઈઝ ધણીજ ભારી છે, તમારું ચંચલ મન તમને દરેક પલે એવું તો સતાવશે, તથા તમારા વિચારો એવા તો ખીજી બાબદોપર તમારું ધ્યાન ખેંચશે, કે તમારું ધ્યાન પેલી ટાંચણી અને તેની બાબદોપર જવલેજ તમે રાખી શકશો. પણ રોજ એ પ્રમાણે થોડો વખત ધ્યાન એકાગ્રહ કરતાં કરતાં, તમને દરેક ચીજનું એકાગ્રહપણે મનન કરતાં (Meditation) આવડશે, કે જેમ કરવાથી તમારી ઇચ્છા શક્તિ (Will-power) ધણીજ દૃઢ થતી જશે, અને તમે મક્કમ વિચારના બનતા જશો. દરેક જાતની ખીલીક અને ધાસ્તી તમારામાંથી ઓછી થશે. એ પ્રમાણે વિચારને દૃઢ બનાવાથી, તમે ચાહો તે ચીજ તમારી ઇચ્છા શક્તિના મજબુત જોરથી, તથા એકાગ્રહતાથી મેલવી શકશો. એજ પ્રમાણે એક ચોક્કસ વિચાર ઉપર તમે તમારું ધ્યાન એકાગ્રહ કરશો, તો તે વિચાર માટે તમારામાં એટલો તો અખુત વિશ્વાસ આવશે, તથા તે વિચારોની ધુરંજણી એટલી તો ઝડપે તમારી આસપાસ એકઠી થવા માંડશે, કે રફતે રફતે તે ધુરંજણી અણુઓ અને પરમાણુઓનું ઘટ રૂપ પકડી તમારી ઇચ્છા અનુસાર નક્કર રૂપમાં પ્રકૃત થશે.

એફરમેશન્સ એન્ડ દીનાયલ્સ (Affirmations and denials) = હા અને ના ની દરખાસ્તો. **મેન્ટલ સાયન્સ** (Mental science) શીખનાર શખ્સ પોતાનાં લક્ષણ (Character) તથા જ્ઞાન અને ક્ષતિહીન વધારા માટે, પોતાની ઇચ્છાઓને એક વાક્યની રચણામાં રચી, તે વાક્ય ઉપર પોતાનું ચીત એકાગ્રહ કરી તે ગુણ પોતામાં આમેજ કરે છે, તેને **એફરમેશન** (Affirmation) યાને હા ની દરખાસ્તો કહે છે, તથા જે દુર્ગુણ પોતામાંથી દાઢી નાખે છે તેને લગતા વિચારોને **દીનાયલ્સ** (Denials) કહે છે. નીચલાં **એફરમેશન્સ** (Affirmations) એકાગ્રહ (Concentrate) કરવાથી ઘણોજ મોટો ફાયદો થાય છે.

ઐકરમેશન્સ (Affirmations)—

૧. “હું દૃઢ મજબ વિચારનો અને જોરાવર છું—(I am positive intense, masterful and strong.)”

૨. “મારામાં પુષ્કળ હિસાહ તથા જીવન શક્તિનું ચૈતન્ય છે—(I am full of life and energy.)”

૩. “મારામાં પુષ્કળ હીમત છે, જેથી હું કશાંથી પણ બીહતો નથી—(I am full of courage, I fear no one, I fear nothing.)”

૪. “મને કોઈ પણ પોતાના દબાણથી દબાવી શકશે નહીં—(No one can browbeat or bully me, nor can over-persuade me, cheat me or humbug me.)”

૫. “જે મને વાજબી લાગે તેજ ચીજ કરનારો હું થાઉં—(I must always do what I consider right.)”

૬. “હું મારાં કામ વચ્ચે બીજા કોઈને પડવા દેતો નથી—(I always mind my own business, and expect others to do the same.)”

૭. “જે ચીજ હું ખાઉં છું તેથી ધણો જોરાવર ને મજબુત બનું છું—(Whatever I eat nourishes me, and makes me stronger, healthier and young.)”

૮. “હું શાંત મનથી કામ કરનારો છું, મને કોઈ ગુસ્સે કરી શકવાનું નથી—(I do not take offence and never get angry, I take every thing coolly ; nothing can upset me or puts me out.)”

૯. “હું દરેક ચીજની ધોલી બાજુ જોનારો તથા ખુશ મીનજ છું—(I am always cheerful, and look upon the bright side of things.)”

૧૦. “હું દરેક સીજનો મીત્ર છું—(I feel friendly to every one.)”

૧૧. “હું દરેક સીજની ખનખોડ કરી તપાસ કરવાનો તથા અનુભવ મેળવવાનો શોખ રાખું છું—(I am interested in all that goes on around me and like to understand all the questions of the day, am always anxious to learn and glad to be set right.)”

૧૨. “ખેડે તરફનું સમજ્યા વગર હું કદી મત બાંધતો, કે બાજી વગર કાંઈ પણ સીજને ખોટી માનતો નથી—(I never believe evil of any one without proof and always hear both sides before I form an opinion.)”

૧૩. “દરેક માનવીનું દીલ મારી તરફ ખેંચાયલું રહે—(Every one is attracted to me.)”

૧૪. “દરેક જણ મારું કહેલું કબુલે તથા મારામાં પોતાનો વિશ્વાસ મેલે—(Every one believes what I say, and every one feels and shows respect for me.)”

૧૫. “દરેક જણ મને ચાહે તથા મદદ કરે—(Every one likes and assists me, and I have every body's good wishes.)”

૧૬. “જે સીજની હું ઇચ્છા રાખું છું તે સીજને મને જરૂર મેલે—(Whatever I actively desire comes to me.)”

૧૭. “હું કુદરતના અખુટ અજવાળાં તથા અમરગીના ઝરાનો કટરો છું—(I am a part of the Eternal Life Principle.)”

૧૮. “હું કુદરત અંતે તેની જગતનો આકૃતિ સ્વરૂપ છું—(I am created after the Divine image.)”

૧૯. “હું કુદરતની જીવન શક્તિ (The intelligence) થી ભરપૂર છું, મને કશું દુઃખ થનાર નથી, કારણ હું કુદરતનો અંશ છું—(I am filled with the Divine Breath of Life, nothing can hurt me, for I am a part of the **Eternal**.)”

૨૦. “હું કુદરત અને કુદરતની શક્તિઓ મારફતે જોઈતું સુખ મેલવી શકું છું—(I work through the laws of attraction and in harmony with the Natural Intelligence.)”

૨૧. “મારા વિચારના જોરથી હું સર્વે ચીજોપર ફત્તેહ મેળવવાને શક્તિવાન છું—(My Mind is Master and thoughts are power.)”

આ ઉપર દરશાવેલાં એકવીસ એફરમેશન્સ (Affirmations) મજબબજી દ્વં કરી એકાગ્રહ (Concentrate) કરવાથી, તેમાં દરશાવેલી દરેક ઈચ્છા પ્રમાણેનાજ સદગુણો માનવીમાં દ્વં જડ ધાલી બેશે છે, કે જેથી તે માનવીને તે સદગુણો મારફતે દરેક કામમાં ફત્તેહ મળે છે.

દીનાયલસ (Denials)=યાને ના ની દરખાસ્તો માનવીને તદ્દન અશક્ત અને નિરાશ બનાવનારી છે. એ દરખાસ્તો એફરમેશનથી (Affirmation) તદ્દન ઉલટી છે, જેમકે “હું ખીહું છું, હું કરી નથી શકતો, મારેથી બનવાનું નથી, મારી હિમત ચાલતી નથી, હવે હું શું કરશ, મને ફત્તેહ મલશે કે, મારું કામ થશે કે, મને ગમતું નથી, હું સીક છું, રખે મને ફલાના રોગનો ચેપ લાગે, હું ફલાણાને ધીકારું છું, હું કોઈનું સુખ જોઈ શકતો નથી, લોકનું સુખ જોઈ મારો છવ બજે છે, મને ખાધેલો ખોરાક જરતો નથી, મને કશાંમાં ફત્તેહ મલતી નથી, હું કમનસીબ છું, વીગેરે વીગેરે.” એવાં દુઃખ દરદ, ધાસ્તી અને ધીકાર તથા ગુસ્સાના વિચારો, માનવીની દરેક નેમને ઉંધી વાલનારા, તથા નિષ્ફળતાના ઉંઝાણમાં ખેંચી લઈ જઈ, ધીમાં ઝેરથી નાશ કરનાર ખ્યાલો છે, કે જેમાં કેટલાંક માનવીઓ અજ્ઞાનપણે દોરવાઈ જઈ દુખી મરે છે.

ચેતવણી:—યાદ રાખજો “જેવું વાવશો તેવું પામશો, જેવું વિચારશો તેવુંજ તમને મલશે.” ધીકાર કરશો તો લોક તમને ધીકારશે, ગુસ્સો કરશો તો લોક તમારીપર તમારા કરતાં વધુ ગુસ્સો પ્રદર્શિત કરશે, અદખાઈ કરશો તો તેમાં

પણ તમે નીષ્કળ નીવડી સામા ધણીની ફત્તેહ થવે વધુ બળી જળી ભસમ થશે. કોઈનું બુદ્ધિ ચાહશે તો તરતજ પહેલે તમારું બુદ્ધિ થશે, એ ખરૂં જ છે, કારણકે કુદરતમાં આકર્ષણનો એકજ પ્રબળ કાયદો છે, કે ભલાઈ ભલાંને અને ખુરાઈ ખુરાંનેજ ખેંચે છે, (Like attracts like.) આ વિધ્યાની કળ કુંચી જાણી લઈ, સીતમ, સેતાનીયત, હવસ કે કુદરતી પેદાયશને નુકસાન પુગાડનારી કોઈ પણ ચીજ કદી કરતા ના, કારણકે તેમ કરતાં તમનેજ પેહેલે નુકસાન થવાનું. ખુરા વિચાર ખુરાઈને ખેંચી તમારું પહેલે નખખોડ વાળશે, કારણકે તમારા ખુરા વિચારનો પ્રવાહ એક ગણો છે, જ્યારે બાજ ખુરા વિચારોનો વરસાદ તમારીપર તુટી પડવે, તે બોજ તમે ખમી શકનાર નથી, તે સાથે કુદરતની વિરૂધ્ધ, અને કુદરતની ઉનંતીની સામે થનારો વિચાર, કદી પણ ફાવી શકતો નથી, તે વિચાર પાછો ફરે છે, ને મોકલનાર શખ્સનેજ નુકસાન કરે છે. એ બાબદ ખુબ ધ્યાનમાં ગોખીનેજ ચેતેલા રહેવાની ધણી જરૂર છે, એવી અનુભવથી હું ભલામણ કરું છું.

વિચારોને ચોક્કસ ધારેલાં કામપર કેમ છોડવા (Projection and direct volation of thoughts—વિચારો શું ચીજ છે, કેવા છે, તેની જુદી જુદી અસરો કેમ થાય છે, તે માટેની સાહદતો, તથા પ્રેક્ટીકલ (Practical) બાબદો લંબાણથી આગલ સમજાવી ગયો છું, તથા વિચારોનો ઉપયોગ કેમ કરવો, એ સર્વે બાબદ જાહેર કરી છે. હવે એ વિધ્યાની મુખ્ય આવી પ્રોજેક્શન (Projection) માટે ખુલાસો કરવાની જરૂર છે. આપણે જાણીશુછને અથવા અણજાણપણામાં વિચારોને ચાલુ પ્રોજેક્ટ (Project) કરીએ છેએ, તે માંહેલાં કેટલાકો આપણું ધાર્યું કામ બંજવે છે, અને કેટલાકો આપણી ગમે તેવી ઇચ્છા અને મરજી છતાં નિષ્કળ નીવડે છે, તેના કારણો હું આગળ જણાવી ગયો છું. દરેક ધર્મવાળાઓ આત્મ જ્ઞાનની (Psychology) કેટલીક પ્રયોજ્ય (Practical) બાબદો તથા ક્રીયાઓ કરે છે, તેમાં વિચારોને અમુક કામે છોડવાની (Thought

projection) ક્રીયાઓ પણ સમાયલી છે. હિંદુઓના ધર્મમાં ઘણીક બાબતો તથા ક્રીયાઓ, અને મંત્રો વાપડવામાં આવે છે, મુસલમાનોના ધર્મમાં પણ તાવીઝ, કલામો વીગેરે વપડાય છે, પારસીઓના જરથોસ્તી ધર્મમાં પણ કેટલીક બંદગીઓ અને એવી ઘણી બાબતો અલંકારમાં સમજાવેલી છે, ખ્રીસતી ધર્મમાં પણ જુદી જુદી રીતો છે, પણ તે સર્વ આ નાના પુસ્તકમાં સમાવેશ કરી શકાય, કે તે માટેનો સર્વ ખુલાસો આપી શકાય તેમ નથી, જેથી ફક્ત ચાર મુખ્ય સાયન-તીફીક (Scientific) રીતોજ અત્રે ખુલાસાવાર સમજાવીશું.

૧. મેન્ટલ ફોટોગ્રાફી (Mental Photography) = આ રીત પ્રમાણે વિચાર ફેંકવા તથા કાર્ય સીધું કરવાને લગતો સર્વ ખુલાસો વીગતવારે પ્રકરણ ૧૧માં ઉપલાજ મકાળાં હેઠળ આપ્યો છે, તથા તે પ્રકરણમાં વિચાર ફેંકવાને લગતી ઘણીક બાબતોનો ખુલાસો કર્યો છે, માટે અત્રે ફરીને નહીં લખતાં, માઇન્ડ રીડીંગ અને તેલીપાથીના (Mind reading and Telepathy) પ્રકરણમાં વાંચવાની ભલામણ કરું છું.

૨. સોલર પ્લેક્સ રીઠી (Solar-plexus method) — આ રીત સર્વેથી શ્રેષ્ઠ, ઘણીજ અસરકારક તથા શીલસુશીલી ભરપુર છે, માટે સોલર પ્લેક્સ (Solar-plexus) શું ચીજ છે, તથા એ બાબતોનો લંબાણ ખુલાસો અનુક્રમે દરજાવીશું. સોલર પ્લેક્સનો (Solar-plexus) અર્થ સુર્ય ચક્ર એમ થાય છે. શરીરીક શાસ્ત્ર (Physiology) એ માટે ઘણા થોડો ખુલાસો જણાવે છે, પણ આત્મજ્ઞાન (Psychology) એ માટે ઘણુંક સમજાવે છે, બલકે શરિરમાં સર્વેથી મુખ્ય જ્ઞાનતંતુ તરીકે, અથવા તો માથામાં જેમ ભેજું જ્ઞાનતંતુઓનો જથ્થો રાખે છે, તેમ આ સુર્ય ચક્ર (Solar-plexus) પેટમાં કામ બજાવે છે, જેથી તેને પેટનું ભેજું (Abdominal brain) કહે છે. જેમ જગતમાં સુર્ય છે, તેમ માનવીની શરિર રૂપી જગતનો સુર્ય એ સોલર પ્લેક્સજ (Solar-plexus) છે.

માનવીનું અંતઃકરણ (Conscience)—હાલના વખતમાં માનવીનો મુખ્ય લાગ, પોતાના વિચારો, સમજ અને ધુધી પ્રમાણે, પોતાનાં અંતઃકરણની લાગણીને આધીન થઈ કામ કરવાને બદલે, દરેક નાની મોટી બાબતમાં બીજાં માનવીની સલાહ લે છે, તથા તેઓના વિચારપર પોતાની ઇમારતનો પાયો બાંધે છે, અને પોતાનાં અંતઃકરણને (Conscience) કે અંતઃકરણની છુપી બસારતનો કશો પણ ખ્યાલ તે કરતો નથી, અને બીજાને આશરે, તે પોતાનું કામ આરંભવા જતાં નિષ્ફળ નીવડે છે. જે માનવી પોતાના અંતઃકરણની છુપી બસારતપરજ આધાર રાખી પોતાના કામનો પાયો નાખે છે, તથા વિશ્વાસથી અને ખંતથી મેહનત કરે છે, તે માનવી કદી પણ પોતાના ધાર્યા કામમાં નિષ્ફળ જતો નથી. પારકાની સલાહ લેવા કરતાં, આપણાં પોતાં અંતઃકરણની સલાહ સર્વથી શ્રેષ્ઠ તથા ફત્તેહ બક્ષનારી છે.

અંતઃકરણને કેમ ઓલખશો—કુદરતની જગતરૂપી લીલામાં અખુટ પ્રકાશવાલો, અને કુદરતની સર્વથી તેજસ્વી પેદાયશ, તથા અખુટ જીવન શક્તિ (Creative power) ધરાવનારો, પ્રાણી મંડળને ખુશાળી બક્ષનારો સુર્ય (The sun) છે, તેમ માનવીની શરીર રૂપી જગતમાં, યાને માનવીના શરીરમાં પણ તેવોજ એક સુર્ય સદા પ્રકાશે છે, તે સુર્ય તે સોલર પ્લેક્સ (Solar-plexus) છે. જેમ સુર્ય જગતમાં નિયમીત પ્રકાશવાથી, જગતની રચણાં રમણુય અને ખુશી ભરેલી થાય છે, તથા તેના પ્રકાશ અને ગરમીથી જમીનમાંનાં બીજો ઉતપત્તીનું મુખ જોય છે, તેમ આપણા શરીરનાં સુર્ય યાને સોલર પ્લેક્સના પ્રકાશવાથી, આપણને પણ ખુશાલી હાંસલ થાય છે, તથા જમીન માંહેલાં બીજાં જેમ તે પ્રકાશથી ઉગે છે, તેમ આપણી દરેક ઇચ્છા અને ઉમેદોના ફળ આપણને પ્રાપ્ત થાય છે. સુર્ય પોતાના પ્રકાશથી પ્રકાશે છે, તેમ આપણે આપણા શરીરના સુર્યને પણ આપણાં અંતઃકરણથી પ્રકાશીત કરવો જોઈએ, પણ તેમ કરવાને બદલે આપણે દરેક બાબતમાં બીજાંની સલાહ લઈ, આપણા પ્રકાશતા સુર્યને ચંદ્રમાં જેવો બનાવ્યો છીએ, કે જેથી આપણો

પ્રકાશ ઝોછો થઈ, આપણી જગત્તમા અધકાર વ્યાપે છે, યાને નિષ્ફળતા મલે છે. ખીન્ન માનવીના સુર્યનો પ્રકાશ યાને સંલોહ આપણે લઈ, જેમ ચંદ્રમાં સુર્યથી પ્રકાશ ઉછીકા લઈ પ્રકાશે છે તેમ આપણા સુર્યને ચંદ્રમાં જેવો બનાવાથી નાસીપાસી, દુઃખ અને નિષ્ફળતા આપણો સાથી થઈ રહે છે. જગત્તનો સુર્ય જેમ દુર્ગંધી, તથા નાશકારક ચીજોનો પોતાના પ્રકાશથી નાશ કરે છે, તેમ આપણાં શરીરનો સુર્ય પણ આપણી શરીર રૂપી જગત્તમાંથી દુઃખ દરદ, નાસીપાસી અને રંજને દુર કરે છે, માટે આપણાં શરીરના સુર્યને નિયમીત પ્રકાશતો કરવાની તથા તેની આસપાસ લમતા વાદળાંઓને દુર કરવાની ફરજ છે. આપણા શરીરનો સુર્ય તેજ લગલગ આપણું અંતઃકરણ (Conscience) છે.

શરીરના સુર્યને કેમ પ્રકાશીત કરવો=જગત્તનો સુર્ય સદા નિયમીતપણેજ પ્રકાશે છે. ગરીબની ઝૂંપડી કે તવંગરનાં મેહેલપર, રાજના રાજમાં કે વેરાન અરણ્યમાં, તે એકજ સરખો પ્રકાશે છે. તે કાઈની ખુશામત કે કાઈનાં ખોલવાની જરાપણુ દરકાર કરતો નથી, જો કે માનવી ધડીમાં તેના પ્રકાશથી ગરમી મેલવી આશીર્વાદ દે છે, તો ધડીમાં તેની ગરમી તેને અતીશય લાગી તે કદુવા દેવા માંડે છે, તો પણ સુર્ય તો પોતે પોતાનો પ્રકાશ કમતી કે વધુ કરતો નથી, પણ એક સરખોજ પ્રકાશે છે. વાદળાંઓ આવી આવીને તેને ઘેરે છે, તોપણ તેનીપર કશી અસર થતી નથી, માટે જો આપણે આપણાં શરીરના સુર્ય સોલર પ્લેક્સને (Solar-plexus) પણ તેવાજ નિયમીત પ્રકાશથી પ્રકાશતો રાખ્યે, તો આપણને પણ ગમે તેવાં રંજનાં વાદળાં ઘેરે, તોપણ અસર થાય નહીં એ સંભવીક છે. માનવી હરપણ અને હર ધડી નહીવી બાબદમાં ઉશકેરાઈ જઈ, જરા જરામાં અદેખો, નાસીપાસ, શરમાળ, લોભી, અને ગુસ્સે થઈ, પોતાના પ્રકાશતા સુર્યને દુઃખ અને દલીદરતાના વાદળાંઓમાં ઘેરી લઈ, ઝાંખો કરી નાખે છે, યાને કોઈ માનવી તેને માટે કંઈ કહે છે, તો તેનું વુસ્ત મનમાં ખુર લે છે, તથા તે બુસ્સાના સળખે, ખીન્ન અનેક ઉપલા દુર્ગુણો પ્રગતી નીકલી, તેના શરીરમાં છાંઈ રહેલા

પ્રકાશને વાદળાં રૂપે ઘેરી લઈ, તે માનવીને દુઃખી બનાવે છે, માટે બેહતર તો એજ છે, કે જગત્તનાં સુર્ય માફક આપણાં શરીરના સુર્યને પ્રકાશતોજ રાખવો, અને કોઈની નિંદા કે તાણાં તપલાની જરા પણ દરકાર કરવી નહીં. કોઈની સખુનખાણથી ગુસ્સે કે દુઃખી થવું નહીં, તથા કોઈનો દીલાસો કે સલાહ લઈ, આપણા પ્રકાશતા સુર્યને ચંદ્ર બનાવવો નહીં, તથા ભલા વિચાર “હીમત” અને સંતોષ રાખી, કોઈ ગમે તે બોલે, કોઈ ગમે તેવી તમારી નિંદા કરે, તો તેની દરકાર રાખ્યા વગર ગુપચુપ, તમારે પ્રકાશયાજ કરવું. આપણને બીજા શખ્સનાં તાણાં તપલા, તથા નિંદા અને બદ વચનોનો ગુસ્સો લાગવાનું મુખ્ય કારણ એજ છે, કે તે વખતે, આપણે આપણા સુર્યને પ્રકાશતો બંધ કરી, ગુસ્સાના વાદળથી તેનો પ્રકાશ ઢાંકી દેવાથી, આપણે તેટલો વખત દુઃખી બન્યે છીએ, માટે આપણા શરીરનાં સુર્ય સોલર પલેક્સને (Solar-plexus) સદા ઝળકતો અને પ્રકાશતોજ રાખવો જોઈએ. સુર્ય જેમ આકાશમાં પ્રકાશી, પોતાના પ્રકાશના કીરણોની ધુરજણી દરેક ચીજોપર ફેંકી બે જાતની અસર કરે છે. તે બે જાતની અસરોમાં એક તો ઉત્પન્ન શક્તિ (Creative power) તથા બીજી નાશ કરનારી શક્તિ (Destructive power) છે. તેજ પ્રમાણે તમારા શરીરનો સુર્ય પણ તેવીજ શક્તિઓ ધરાવે છે. તે પોતાના પ્રકાશથી શરીરની રંગોમાં જીવન શક્તિનું ચૈતન્ય દોડાવે છે, જેથી તમારા અવ્યવોને ગતિ મળે છે, તેમજ તમારા દરેક જીવસાઓને (Emotions) પોતાના પ્રકાશથી દુર્ગંધી માફક બાળી નાખે છે, જેથી જીવસાઓનો નાશ થાય છે, ને જીવસાઓનો નાશ થવાથી વિચારો મક્કમ અને દૃઢ થાય છે, કે જેની ધુરજણી બધે વ્યાપી રહી તમારી ઇચ્છાઓને પૂર્ણ કરે છે.

આપણાં શરીરમાં સોલર પલેક્સ (Solar-plexus) ક્યાં છે=સોલર (Solar) યાને સુર્યરૂપ, **પલેક્સ (Plexus)** યાને ગુચ્છ અથવા ચક્ર. શરીરમાં જ્ઞાનતંતુઓ દરેકે દરેક સ્નાયુઓ તથા બીજા અવ્યવોમાં હોય છે, તે જ્ઞાનતંતુઓમાં જીવન શક્તિ ફેરે છે, તે જીવન શક્તિને (Vital energy) દરેક ઠેકાણે મોકલવાનું કામ

માનવીનું બેભું કરે છે. જેમ ટેલીફોન એક્સચેન્જમાંથી (Telephone Exchange) આપણને શહેરમાં જુદે જુદે ઠેકાણે વાત કરવાને કનેક્શન (Connections) કરી આપવામાં આવે છે, તેમ બેભું પણ તેવીજ રીતે એક એક્સચેન્જ ખાતું (Exchange house) છે, પણ એ ખાતાને પુરી પાડવાની શક્તિ જેનરેટ (Generate) કરવાની જગ્યા તે સોલર પલક્સસ (Solar-plexus) છે, કે જ્યાંથી જીવન શક્તિ (Vital force) એકઠી થઈ (Generate) શરીરની દરેક રંગોમાં ફેરે છે. સોલર પલક્સસ (Solar-plexus) નરવ યાને જ્ઞાનતંતુઓનું જાલી માફક ગુંઠાયલું એક ગુંથડું (Network of nerves) છે, જે માનવીના શરીરનાં મધ્ય ખીંડું આગળ, પેટની દુટી અને જરડાની વચ્ચે વચમાં રેહ્યાલું કરી સમાયલું છે, જેને પેટનું ભેભું (Abdominal brain) કહે છે. ઉપર સમજાવ્યા પ્રમાણે સોલર પલક્સસ જીવન શક્તિ (Vital force) ઉત્પન્ન કરે છે (Generate), અને તે શક્તિ શરીરમાં સર્વ જગ્યાએ ફરી વલી માનવીના જીવનું પોપણુ કરે છે. માતાના ગર્ભમાં જ્યારે બચ્ચું ઉધરે છે, ત્યારે બચ્ચાંની દુટી સાથે માતાના શરીરને એક દોરડાં રૂપી સ્નાયુથી (Navel-cord) બાંધેલું હોય છે, જે વાટે બચ્ચાંને પોપણુ મલી બચ્ચું ઉધરે છે, તે પોપણુ આપનાર ચીજ આ સોલર પલક્સસજ છે. જ્યારે માનવી નરવસ (Nervous) થાય છે, ત્યારે આ સોલર પલક્સસ સંકોચાઈ જઈ (Contract), પોતાનો પ્રકાશ ઓછો કરે છે, યાને તેમાંથી જોઈતી જીવન શક્તિ પુરા પ્રમાણમાં શરીરમાં નહીં ફરી વલવાથી, માનવી કમતાકાત અને નરવસ (Nervous) થાય છે. જ્યારે માનવીમાં જીવન શક્તિ કમતી થાય છે, ત્યારે માનવીના જરડાનો કાંઠો, પેટની દુટીની જરાબર સામે દુઃખવા માંડે છે, તથા તે જગ્યાએથી માનવી નાતવાનીના સળખે વાંકા વલી જાય છે, તે દેખાડે છે કે, સોલર પલક્સસ સંકોચાઈ જવાથી પુરતી જીવન શક્તિ (Nerve fluid) શરીરના બધા ભાગોપર ફરતી નથી, અને તેમ થવાથી અનેક જાતનાં જ્ઞાનતંતુ અને અવ્યવોને લગતાં (Functional and organic) દરદો ઉત્પન્ન થાય છે.

સોલર પલક્ષેસ (Solar-plexus) તે જગ્યા છે, કે જ્યાં જીવન શક્તિ (Life) પેદા થાય છે, નહીં જન્મેલું જન્મે છે, આકાર વગરનું આકાર પકડે છે, વજન વગરનું વજનદાર થાય છે, ભાન વગરનું ભાન મેલવે છે. સોલર પલક્ષેસ (Solar-plexus) જીવન શક્તિ એટલી તો ઝડપમાં અને એટલાં બધાં મોટાં પ્રમાણમાં ઉત્તપન્ન (Generate) કરે છે, કે તેનો ખ્યાલ વટીક કરવો મુશ્કેલ છે. “(The solar-plexus is the point where **life is born**, where the uncreate becomes create ; the unorganised becomes organised ; the unconscious becomes conscious ; the invisible appears ; that which is dimensionless becomes measurable. There is positively no limit to the amount of life this solar centre in the individual is able to generate, and no limit to the rapidity with which it may be generated.)”

સોલર પલક્ષેસ અને જ્ઞાનતંતુઓનો સંબંધ=સોલર પલક્ષેસ (Solar-plexus) જે ફોર્સ (Energy) ઉત્તપન્ન કરે છે, તે જ્ઞાનતંતુઓ (Nerves) મારફતે, ઉપર નીચે તેમજ દરેક સ્નાયુઓમાં (Mucous membranous surface) પસાર થઈ, શરીરના દરેક અવ્યવેને ચૈતન્ય આપી, ચામડીનાં જ્ઞાનતંતુઓ મારફતે બાહ્ય આવે છે, જેથી જેમ સૂર્યના કીરણોનો ઝળકાત અથવા પરિવેશ (Halo) સૂર્યની આસપાસ કુંડાળાંમાં હોય છે, તેમ આપણા શરીરની આસપાસ, તેની ધુરજણીઓની ઉપાધી (Halo), વિચાર અને ધ્વંષી શક્તિના દબાણથી ઉત્તપન્ન કરે છે. જે માનવી તંદરસ્ત હોય છે, તો તેનાં મુખપર અને બદનપર તંદરસ્તીની ઉપાધી યાને રૂવાંની (Halo of beauty) પ્રકાશી નીકલે છે. લુચ્ચો, નાતવાન, દગાબાજ, કપટી, અથવા જેવા ગુણ કે દુર્ગુણવાલો શખ્સ, તેવીજ જાતનો તેનો પરિવેશ, ઉપાધી અથવા ઓરા (Aura) પોતાની આસપાસ પ્રકાશેલું બનેલું છે. સંતો અને નેક વિચારના માણસો પોતાના સૂર્ય ચક્ર યાને સોલર પલક્ષેસને (Solar-plexus) એટલો બધો તો પ્રકાશીત

રાખે છે, તથા તેઓમાં એટલી બધી તો જીવન શક્તિ પ્રબળ હોય છે, કે તેના મોઢાં અને શરીરની આસપાસ ખુશનુમાં ઉપાધી ધરતી રહે છે, કે જેને આપણા ધર્મમાં ફરવધી કહે છે. નેક માનવીની એવી ભલી ફરવધી, લોકોના બદ વિચાર, નિંદા કે દુઃખ દરદની અસર પોતામાં આમેજ કરતું નથી, તથા નાસ્તિક વિચારો ત્યાંથી દુર નાશે છે, તથા તેઓ પહરેજગાર અથવા તેવી સારી ઉપાધી, યાને સોલર-પલક્સેસના પ્રકાશવાળો શખ્સ, એક દુઃખી દરદી માનવીને તેના દરદવાલા ભાગપર પોતાના હાથ વાતે (Passes) પોતાની પ્રકાશવાલી ફરવધી અથવા ઉપાધી, ભલા વિચારના જોર મારફતે તથા સજેશન (Suggestion) મારફતે મુકે છે, જેથી પેલાં દરદીનું દુઃખ દૂર થાય છે, અને તેમાં જીવન શક્તિનો ઓછો થયલો પ્રવાહ વધે છે. એ પ્રમાણે ગમે તેવો માનવી પોતાના વિચારો મારફતે અદ્ભુત અસરો કરે છે. તેના શરીરનાં સુર્યનો પ્રકાશ, ઉપાધી રૂપે, તેના વિચારને અનુસરતું રૂપ લઈ, માનવીની આસપાસ મીનોઈ સ્વરૂપ યાને ફરવધી રૂપે ફરતું રહે છે. જે ફરવધીને સંતો અને આત્મજ્ઞાનીઓ પોતાની મજબુત ઇચ્છા શક્તિ (Will-power) ના જોર મારફતે, ગમે તે જગ્યામાં મોકલી પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે ચાહે તે કાર્ય સીધું કરી શકે છે. કેટલાક જ્ઞાનીઓ પોતાની એ ઉપાધીને ચોક્કસ સ્વરૂપમાં ચોક્કસ નામથી (Sign or symbol) બોલાવે છે, તથા પોતાની ઇચ્છા અનુસાર કાર્ય કરવાને, પોતાની ઇચ્છા શક્તિથી મોકલે છે (Project), જે કાંઈજ નહીં પણ હું આગળ સમજાવી ગયો તેમ, માનવીના વિચારનો પ્રવાહજ છે.

સોલર પલક્સેસ અને બેજાંને સંબંધ—સોલર પલક્સેસ (Solar-plexus) ને માનવીના બેજાં સાથે ઘાડો સંબંધ છે, અને એ સુર્ય ચક્ર માનવીના બેજાંનો તાબેદાર ગુલામ છે. જે બેજાંમાંથી જે કાંઈ નજીવો વતીક વિચાર બાહર પડે છે, તેની અસર તેની ઉપર થાય છે, અને એવો કોઈ વિચાર નથી કે જે ઉત્તપન્ન થતાં સાથે, આ શરીરના સુર્યના અજવાળાંનો પ્રકાશ લેતો નહીં હોય. કરણીનો કાયદો છે કે “જેવું વાવશો તેવું ઉગશે, જેવું વિચારશો તેવું

પ્રાંમશો.” એ પ્રમાણે દરેક સાધારણ વિચાર અને લેલા ભુંડા વિચારો અને કાર્યની કરણીના ફળ મોટા ભાગે, આપણે આપણી ચાલુ જીંદગીના સંસારી સ્થૂલ શરીરમાં જ જોઈએ છેએ. જે વિચારો આપણે આગળ કરેલા તે વિચારોનાં ફળ આપણે હાલમાં ભોગવ્યે છેએ. જરથોસ્તી ધર્મનો મુખ્ય પાયો “હુમત” યાને નેક વિચાર છે, જે માટે પ્રકરણ ૧ લાંબા હું ખુલાસાવાર લખી ગયો છું. કાર્ય કરવું તો તે માટેના પહેલે વિચાર કરવાની જરૂર છે, ને વિચાર કર્યે તો તેને લગતું કાર્ય તેની પાછલ આવવાતુંજ. વિચાર તેજ કાર્ય અને કાર્ય તેજ વિચાર છે, માટે જેઓ પોતાના શરીરના સુર્ય યાને સોલર પલેક્સને (Solar-plexus) પોતાના વિચારનાં કાણુથી ખીલવતા નથી, તેઓ પોતાનાં કાર્યો સીધા કરી શકતા નથી. એ પ્રમાણે તમારાં સુખ કે દુઃખ એ સર્વનો કર્તા, તમો પોતેજ છો. તમારા દુઃખ માટે તમો ઈશ્વરને તથા ખીજા માનવીઓને દોષ આપો છો, તમારા નસીબને નામનું રૂડું કરો છો, તે સર્વ ફેકટ છે. માનવી પોતે ચાહે તેવું થઈ શકે છે, અને તેનો સર્વ ખુલાસો આગળ આપ્યો છે. (Every minute contraction and expansion of the sun-centre of Life is in obedience to the brain. No lightest fancy of the brain but is responded to instantaneously by the solar-plexus. “Do you perceive why and how it is that **of every idle word shall ye give account?** And how ye shall be rewarded according to the deeds done in the flesh? “What you sow in imagination you will surely reap in the body. What you have sown in thought you are reaping now.

તમારા જીવસા અને દુર્ગુણોને કેમ જીતશો—કુદરતમાં આકર્ષણનો કાયદો ધણો વિચીત્ર છે, જે તેના વખત અને સંબંધ પ્રમાણે જીવી જીવી રીતે વપડાય છે. હવસ અને દુર્ગુણોની (Evils) સામે ધવાથી તેઓને વધારે જોર મળે છે, માટે હવસ અને દુર્ગુણની સામે

થવા કરતાં, તે તરફ આડી નજર રાખી, બલાઘનેજ ખેંચ્યા કરવાથી, ખુરાઈ આપો આપ આપણાં શરીરમાંથી નાબુદ થશે. સંસારી વેહવારી અને ધાર્મિક રીતે, દરેક દુર્ગુણોની સામે લડત ચલાવવાની આપણી પ્રરજ છે, પણ જેમ આપણે દુર્ગુણોને દબાવવાની લડત કર્યે છેએ, તેમ તેને વધવાને આડકતરું જોર મલે છે, પણ બન્યારે તમો દુર્ગુણોની લડતમાં હાર ખાઈ નાચાર થઈ બેસો છો, ત્યારે તમારાં દુર્ગુણો થોડા શાંત પડે છે, કારણ કે તમો તેની ખનખોડ નથી કરતા. એક માણસની જીલ તમો દેખાડી તેનો દુર્ગુણ દુર કરવા કહેશો, તો જાહેરમાં તે તમારો દુશ્મન થઈ લાગશે, યાને એક દુર્ગુણ તો તેનામાં છે, અને ખીજો દુશ્મનીનો દુર્ગુણ તથા અદેખાઈ તેમાં વધશે, ને જેમ તમો વધારે ખનખોડ કરશો, તેમ તે વધારે જીંડો થતોજ જશે, માટે દરેક મોકો અને સંજોગ ઉપર વિચારી, તથા આકર્ષણના કાયદાને અનુસરી, દુર્ગુણોની સામે થઈ લડવું, અથવા તો નાખતી કરવી. દુન્યામાં કુદરતે અને પરમકૃપાળુ ઇશ્વરે માનવીના બોધ માટે જગત પેદા કરી છે, તથા જગતમાં દરેક વસ્તુ માનવીને આરસી તરીકે ખુલ્લી મેલી છે, માટે કુદરતના નિયમો તરફ તથા તેની સાદાઈ તરફ નજર ફેંકી, આપણે પણ તેજ ધડો લેવો જોઈએ. જીવો કુદરતમાં સુર્ય પોતે કેવો એક સરખો સાદાઈથી પ્રકાશે છે, દુર્ગુંધી તથા નાપાકી અને વ્યાધીને દુર કરવા માટે, તે પોતાનો પ્રકાશ વધુ કે ઓછો કરતો નથી, પણ નાશ કરવામાં અને પેદા કરવામાં, તે નિયમીત એક સરખોજ પ્રકાશે છે, તે કુદરતના નિયમીત નિયમનો બોધ લઈ, આપણે પણ આપણાં હૃવસી મન (Carnal mind) તથા દુર્ગુણી ખ્યાલની સામે થવાને બદલે, એક સરખી રીતે નિયમીત આપણા શરિરના સુર્ય, તથા જીવન શક્તિ અને શરિર બંધારણના પોપણ કર્તા સોલર પલક્ષેસને આપણા બલા વિચારો-થીજ એક સરખો પ્રકાશીત રાખવાથી, તેની ઉપાધી ખીજ તવાજ બલા વિચારોને તમારી તરફ આકર્ષી, તમને બલા અને દુઃખ દરદ તથા દુર્ગુણોથી નિરાળા બનાવશે.

દુન્યાના સુર્ય તથા શરીરના સુર્યની ગતિ—દુન્યાનો સુર્ય પોતા કરતાં વધુ ચઢતી સુક્ષ્મ શક્તિમાંથી પોતાની ગરમી તથા અજવાળું આકર્ષે છે, અને ત્યાર પછી આપણી ઉપર તે પોતામાં એકઠી (Generate) કરેલી ગરમી તથા અજવાળું પોતાના પ્રકાશીત કીરણો મારફતે ફેકે છે, જેથી દરેક જીવદાર પ્રાણી અને વસ્તુઓ ઉધરે છે અને નાશ પામે છે, તેજ પ્રમાણે આપણાં શરીરનો સુર્ય સોલર પલક્સેસ (Solar-plexus) પોતામાં અજવાળું તથા ગરમી, શ્વાસ યાને દમ (Oxygen) મારફતે લે છે, અને મેગનેટીઝમ (Magnetism) અથવા આકર્ષણ બાહરે પાડે છે, કે જે આકર્ષણ, દુન્યાનો સુર્ય જેમ જીવવાલી ચીજોને ઉધારે છે તથા નાશ કરે છે, તેમ આપણા વિચારો અને ઇચ્છાઓને તેના આકર્ષણના પ્રમાણમાં ફોતેલ કે નિષ્ફળતા આપે છે. સાધારણ રીતે આપણે નાક તથા મોઢાં વાટે દમ ખેંચ્યે છેએ, પણ આપણી ચામડી પણ દમ ખેંચવામાં ધણો મોટો ભાગ ભજવે છે. શરીરની ચામડીના એક એક છીદ્ર, ગરમી તથા શ્વાસ અને અજવાળું, બાહરની (Oxygen) સ્વચ્છ હવામાંથી, શરીરનાં મધ્ય ખીંડુ સોલર પલક્સેસમાં આકર્ષે છે, અને ત્યાં તે અજવાળું તથા ગરમી, પોતાનું રૂપ બદલી જીવન શક્તિ (Vital force) બને છે, કે જે ફોરસ (The force or the intelligence) માટે દરેક ખોલાસો હું પ્રકરણ ૨-૩૦૦માં આપી ગયો છું. જ્યારે માનવી પોતાના જીવસાઓનો ભોગ થઈ પડે છે, ત્યારે તેનાં શરીરનો સુર્ય સોલર પલક્સેસ પ્રકાશતો નથી, જેથી તે સંકોચાય છે (Contracts), અને તેનાં સંકોચાવાથી, શરીરનાં દરેક છીદ્રો બંધ થાય છે, તેનો શ્વાસ ફક્ત નાક અને મોઢાં વાટેજ થોડો થોડો ચાલે છે, અને જીવસાઓના પ્રમાણમાં તેના વિચારો ધણાજ ઉતાવળ્યા, અધુરા અને ઝડપી હોય છે, જેથી તેનાં કશાં પણ પરિણામ નીપજવા વગર તે નાશ પામે છે, ને તેની એનર્જી (Energy) ફેકટ જાય છે. આગળ હું સમજાવી ગયો તેમ ફીકરનો વિચાર દરેક જીવસા, દુઃખ દરદ, પાપ અને હવસનું મુળ છે, અને તે માનવીના સુખનો મુખ્ય વેરી છે, માટે તેને દુર

કરવા માટે, આ સુર્યને પ્રકાશીત કરવોજ નોંધ્યે, કે જેથી તમે સર્વે રીતનું સંસારી વેહવારી, તથા આત્મીક સુખ મેલવી શકશો, એ નીશ્ચય છે.

વિચાર, શ્વાસ અને કાર્ય એ ત્રણ એકજ ચીજ છે = વિચાર તે કાર્ય છે, ને કાર્ય તે વિચાર છે, તેમજ શ્વાસ લેવા તે વિચાર કરવા બરાબર અને વિચાર કરવો તે શ્વાસ લેવા બરાબર છે. (All thought is motion and all motion is thought. Breathing is thinking and thinking is breathing). એક માનવી વિચાર કર્યા વગર શ્વાસ લઈ શકે નહીં, અને શ્વાસ લે તો તેને પહેલે વિચાર તે માટેનો કરવોજ પડે, માટે વિચાર કરવો તે શ્વાસ ક્રીયા કરવા બરાબર છે, અને કોઈ પણ જાતની ક્રીયા કરવી તે પણ વિચાર કરવા બરાબર છે. પ્રકરણ ૭ માંમાં દરશાવેલી શ્વાસ ક્રીયા દરેક માનવીએ કરવી જરૂર છે, કારણ કે મોટા મોટા સંત સાધુઓ અને સાનીઓએ, શ્વાસ મારફતે અદ્ભુત ચમત્કારો કરી દેખાડ્યા છે, અને શ્વાસ ક્રીયા આપણે અંબાણપણે કુદરતી રીતેજ રોજ કર્યે છેએ, પણ હવે તેના અદ્ભુત ફાયદાઓ જાણ્યા પછી, તેનો ઘટતો ઉપયોગ કરવાથી ખેસુમાર ફાયદા મેલવી શકાય તેમ છે. શ્વાસ ક્રિયાથી વિચાર કરી શકશો, વિચાર કરવાથી કાર્ય, અને કાર્ય સીધ્ધ કરવાથી સુખ મલવુંજ નોંધ્યે. શ્વાસ યાને દમ આપણે પુષ્કળ ઉડો ખેંચવો નોંધ્યે કે જેથી શરીર માંહેલો સુર્ય સંક્રાંતિવાને બદલે ખીલે, યાને બાહરની સ્વચ્છ હવા (Oxygen) તમારાં જીવન શક્તિના ભંડારમાં એકઠી થવાથી તમારામાં આકર્ષણ, તંદરસ્તી, દૃઢતા, વિશ્વાસ અને એવાં ૫તેહ આપનારાં સુખ સાધણો એકઠાં થશે. શ્વાસ તમે ખેંચો છો તે સાથે તમારી ઇચ્છાનો વિચાર કરો છો, શ્વાસને ત્યારે રોકીને શરીરમાં બાંધ્યે છેએ, ત્યારે વિચાર સમતોલ થાય છે, અને ત્યારે શ્વાસને આપણે છોડીએ છેએ તે સાથે આપણા સુર્યના પ્રકાશના કીરણો આકર્ષણ રૂપે બાહર પાડ્યે છેએ, કે જે ઉપાધી, દ્રવણી, કે ધ્રુવણી (Halo or vibration) રૂપે, સર્વે ઠેકાણે આકર્ષણ કરી આપણી ઇચ્છાના રૂળ પ્રાપ્ત કરે છે. જુવો

ચીત્ર ૪માંમાં સોલર પલક્ષેસનું મથક, કે જ્યાં શ્વાસ અને વિચાર પોતાનું રૂપ બદલી ચૈતન્ય બને છે. માનવીની શરજ છે કે તેને પોતાના દરેક વિચારો ઘણા સાદા અને ભલાઈ તરફ ઢળેલાજ રાખવા જોઈએ, તથા પોતાની લાયકાત મુજબનીજ ધ્વિજા તેઓએ કરવી જોઈએ, એ માટે પ્રકરણ ૧૧માંમાં હું મેન્ટલ ફ્રેટિગાન્ડી વાલા મથાળાં હેઠળ લખી ગયો છું.

આ ઉપલી સર્વ વીગતો સોલર પલક્ષેસ (Solar-plexus) યાને આપણાં શરીરના સુર્યને માટે દરેક ખુલાસા તરીકે આપી છે, હવે મુખ્ય નેમ, એ સુર્યને કેમ પ્રકાશતો કરવો, તથા આપણી બીજી ધ્વજાઓ કેવી રીતે એ સુર્ય મારફતે વિચારો મોકલી આરંભવી, તેને લગતી એકસરસાધ્ય તેના ચીત્ર સાથે આપીશું.

સોલર પલક્ષેસથી વિચાર ઓળેકટ કરવાની રીત—તમારા શરીરના કપડાંને છાતી, પેટ, ગરદન વીગેરે ભાગોપરથી તદન કાઢી નાખવા, અથવા તો ઢીલાં કરવાં અને પછી બીજાણાંમાં ચત્તા સુવું, માથાં તલે કાંઈ પણ લેવું નહીં. (જુવો ચીત્ર ૭ મું) એવી રીતે પાંચ મીનીટ, તદન શાંત અને શરીરને રૂના ઢગલા માફક ઢીલું (Passive and relax) રાખી પડી રહેવું. ભેજાંમાંના દરેક વિચારોને તદન દુર કરવા (Make your mind blanc), પછી આસ્તે આસ્તે નાકનાં નસકારાં વાટે એક લાંબો આખો દમ લેવો, તે દમને બેથી ચાર સેકન્ડ રોકી રાખવો, અને પછી તુરત તે રોકેલો દમ એક ઝટકા સાથ તમારી છાતીપર યાને ફેફસાંના ઉપલા ભાગપર લાવવો, જેમ કરતાં તમારી છાતી, ચીત્રમાં દેખાડવા પ્રમાણે બાહર કાઢવી, અને છાતીના ઉપલા ભાગપર બે સેકન્ડ દમ રોકી, તુરત જેટલી બને તેટલી ઝડપે અને સગવડે, છાતી ઉપરનાં દમને પેટમાં દોડાવી લઈ જવો, યાને પેટને પુલવવું, અને જેટલું બને તેટલું પેટના નિચલા ભાગ યાને પેડું લગી દમને લઈ જવો, જ્યારે દમ પેટના ભાગ તરફ દુંતી આગળ આવે ત્યારે, મનમાં વમાસવું કે (Mental suggestion) “મારા શરીરના સુર્ય તું તારા પુર જોશથી પ્રકાશી મારાં આખાં શરીરમાં તંદરૂતી, જીવન શક્તિ અને મજબુત

ધૃષ્ટિ શક્તિ (Health, energy and strong will) બક્ષ." એ પ્રમાણે વિચાર કરી દુંતી અને અરદાની વચ્ચે વચમાં ધ્યાન પુગાડવું, (કે જ્યાં તમારું સૂર્ય ચક્ર યાને સોલર પલ્લક્સ છે) અને તમારો સૂર્ય પ્રકાશિતો હોય એવો ખ્યાલ (Imagination) કરવો. અને પછી પાછો તે રોકેલાજ દમને છાતી તરફ દોરવી લઈ જવો ને પાછો પેટ તરફ લાવી, ફરીને તેજ વિચાર કરવો, અને પાછું ફરીને એક વાર તેમ કરવું. યાને એક આખો લાંબો દમ ખેંચવો, તેને છાતી તથા પેટમાં ત્રણ વખત ઉપર નીચે દોડાવવો, અને પેટ આગળ આવે ત્યારે મેન્ટલ સંજેશનન કરવું. દમ ખેંચતાં ગમે તેટલા સેકન્ડ લેવી, પણ દમ છાતીપર ખે સેકન્ડ અને પેટમાં દશ સેકન્ડ એમ ચાલુ ત્રણ વખત દોડાવવાથી બધી મલીને ૩૬ સેકન્ડ દમ રોકાશે, તેમાં એકને એક વિચાર ત્રણ વખત થશે, પછી દમ ધણે ધીમે ધીમે નાક વાટેજ બાહિર કાઢવો. આખી એકસરસાઈમાં મોઢું તદન બંધજ રાખવું, તથા એક વખત આખો દમ ખેંચ્યા પછી નાક વાટે દમને જરા પણ આવવા જવા દેવો નહીં, યાને એવી રીતે ૩૬ સેકન્ડ, પેલા લાંબા દમને રોકી રાખવો, અને તેને શરીરની અંદરજ ઉપર નીચે દોડાવ્યા કરવો, એ પ્રમાણે કર્યા પછી પાંચ મીનીટ આશાયસ લઈ શાંત પડી રહેવું, અને પાછો એક લાંબો દમ ખેંચી બીજી ૩૬ સેકન્ડ તેમ કરવું એ મીશાલે ત્રણ વખત કરવું." "એ પ્રમાણે કરવાથી તમોને તંદરસતી, જોર અને મજબુત વીલ પાવર મલશે, અને તમારો સૂર્ય પ્રકાશમાન થવે, આગળ લખી ગયલા સર્વે શાયદા હાંસલ થશે. એ પ્રમાણે એક ખે અડવાડયાં કરવાથી તમો ગમે તેવી એ વિધ્યાની અજ્ઞાનતા છતાં, મજબુત વિચારના થશો, કે પછી એજ એકસરસાઈ પ્રમાણે તમારી ઇચ્છાનો વિચાર કરવો, અને એજ રીતે દરેક ચીજ કરવી, પણ નીચે પ્રમાણે વખત તથા દમ રોકવામાં ફરક કરવો. (જુવો ચીત્ર ૭ મું).

ચીત્રમાં દેખાડવા પ્રમાણે સુવા પછી, એક લાંબો દમ ખેંચવો તે નાક વાટે મોઢું બંધ રાખી ખેંચતાં વિચારવું કે "કુદરતની શક્તિ હું મારામાં આમેજ કરું છું." પછી દમને

પંદરથી વીસ સેકન્ડ સુધી હુંતી આગળ પેટમાં રોકી રાખવો, અને તે વખતે વિચારવું કે “મારી ફલાની ફલાની ઈચ્છા પાર પડે” અથવા જે ઈચ્છા હોય તેનો વિચાર કરવો, અને પછી થીમા થીમા નાક વાટે દમ કાઢતા જવું અને વિચારવું કે “મારી ઈચ્છાના વિચારે, તમો મારા આ દમ નીકળવા સાથે જાવો, ને માફ કામ ફત્તેહ કરીનેજ આવો.” એ પ્રમાણે ત્રણ દમ એકી વખતે ખેંચવા, અને બનતાં સુધી એ એકસરસાઈઝ રાતનાં એકાંતનાં વખતે કરવી. એ પ્રમાણે એકનો એક વિચાર રોજ રાત્રે ઘણા દીવસ સુધી, સંપૂર્ણ વિદ્યાસથી કર્યા કરવો, અને તમારી ઈચ્છાને તમો લાયકનાં હશે તો જલદીથીજ તે પાર પડશે, પણ જો તમારી લાયકાત કરતાં તમે વધારે માંગ્યું હશે, તો તે ચીજ મેલવવાને લાયક થવાનો રસ્તો દેખાડશે, અને તેને મારેની લાયકાત મેલવવા પછીજ તે ચીજનો વિચાર મટીરીયલ (Material) બનીને તમારું કામ ફત્તેહ કરશે.

ચેતવણી:—યાદ રાખવું કે કુદરતની વિરુદ્ધ, તથા બીજાના લાલ મારીને, અથવા બીજાના લાલનું નુકસાન કરી, તમારો લાલ તેની ઉપર કદી સાંધતા ના, તથા તમારી લાયકાત ઉપરાંત કોઈ પણ ચીજ માંગતા ના, નહીં તો તમને નીષ્ફળતાજ મલશે, પછી વિધ્યાના સત્યને, તમો નાસીપાસીના દરયામાં હુબી જીડું ગણશો, જોકે તેમાં ભુલ તમારી છે.

સાધકો ઈલેક્ટ્રોગ્રાફ મારફતે વિચાર પ્રોજેક્ટ કરવાની રીત—આ રીતે લગતું યંત્ર તથા તેની સમજણને લગતો ખુલાશો અંત્રે લંબાણથી આપી નહીં શકવાથી, તેને લગતી જીદી ચોપડી છપાવી છે, જે કર્તા પાસેથી મલશે, જેમાં એક યંત્ર (Device) બનાવામાં આવ્યું છે, કે જેની ઉપર વિચારોને એકાગ્રહ કરવાથી તે વિચારો દાધરેક્ટ વોલેશન (Direct volation) મારફતે એક બંદુકની ગોલી માફક જાય છે, અને ધારેલી ઈચ્છાને આકર્ષી લાવે છે, જેથી કોનસેન્ટ્રેશન જોરાવર હોવાથી ઈચ્છા તુરત પાર પડે છે.

દાઘરેકટ વોલેશન મારફતે વિચારોને મોકલવાની રીતી—આ રીત સર્વથી ઉંચા પ્રકારની છે, પણ તેમાં ઘણીજ મજબુત ઇચ્છા શક્તિ (Strongest will-power) ની જરૂર છે. એમાં વિચારને એક ચોક્કસ ચીજ અથવા આકૃતિ (Image) તરીકે, વિચાર મોકલનાર લેખે છે, અને તે પ્રમાણે તેને હોકમ કરે છે, કે “જા અને ફલાનું કામ કર” અથવા “જા અને ફલાની જગ્યાપર ખેસી રહે અને ફલાને વખતે ફલાનું કામ કરજે.” જે માનવીનો વીલ પાવર ઘણો મજબુત હોય છે, તે માનવી એવી રીતે પોતાનું ધાર્યું કરી શકે છે. માઇન્ડ રીડીંગનાં પ્રકરણમાં એને લગતી ઘણીક બાબતો ખુલાસો લખ્યો છે, અને તેમાં લખેલા પ્રોજેક્શનનાં (Projection) કાયદા પ્રમાણે તમો તમારા ગમે તેવા વિચારને, તમારું કાર્ય સીધું કરવાને છોડી શકશો. અત્રે એને લગતા બે ત્રણ દાખલા નીચે લખ્યા છે, તે પ્રમાણે ચાલુ પ્રેક્ટીસ કરવે, એ માટેની સચ્ચાર્થ તમને જાહેર થશે, અને એને લગતું જ્ઞાન થતાં તમો ખીજી દરેક બાબતમાં તેમ કરી શકશો.

૧. નાટકશાળામાં, કે ત્રામમાં કે કોઈ મંડલીમાં તમો બેઠા હોવો ત્યારે તમારેથી બે પાંચ હાર દુર, આગલી હરોલમાં કોઈ શખ્સ બેઠો હોય, તેનાં માંથાની નીચે ગરદન ઉપર તમારી નજર એકાગ્રહતાથી ઠેડવીને જોવા માંડો (Fix your gaze upon the back of his neck), અને મજબુત ઇચ્છા શક્તિ યાને વીલ-પાવરથી, એવો વિચાર તે માનવીપર મનમાંને મનમાં ફેંકો, કે “પાછું ફરીને મારી તરફ જુવો” એવો વિચાર તમો શાંત રીતે તમારી નજર ઠેડવીને કર્યા કરો, તો પાંચ મીનીટમાં પેલો માનવી કુદરતી તમારી તરફ ફરીને જશે. પહેલાં પહેલાં તમને ફત્તેહ મેલવતાં વધારે વાર લાગશે, પણ જેમ તમારો વીલ પાવર (Will-power) મજબુત થતો જશે, તથા તમારી આંખ આગળ લખવા પ્રમાણે સ્થિર બનતી જશે, તેમ તમારી મરજી (Will-power) ને લોકો ઘણાં જલદી આધીન થતાં જશે. એ પ્રમાણે કરવાથી તમને ફત્તેહ મેલતાં વિશ્વાસ આવતો જશે, તેમ તેમ તમો ઘણા ફત્તેહમંદ નિવડતા જશો. નિષ્ફળતા મલે તો વિધ્યાને જુદી અને

હુંબગ લેખતા નાં; કારણ કે તેમા તમારા વીલ પાવર (Will-power) ની ખામી છે, પણ તમે અંતથી (Persistently) ચાલુ કોશિષ કરશો, તો ધીમે ધીમે પ્રત્યેક મલતીજ જશે. (I do not expect every person can begin direct projection of thought with complete confidence, but they can persist, and this will surely beget confidence. Simple facts are the hardest to lodge or become fixed in our mind, for we are always looking for complexities).

૨. એજ પ્રમાણે રસ્તામાં ચાલતાં સામેથી આવતાં માણસને તમારી દાખી કે જમણી તરફથી પસાર થવાને મનોવાસનાથી મેન્ટલ સજ્જેશનથી (Mental suggestion) વમાસવું, અથવા તો કોઈ શબ્દ વાતચીતમાં ચોક્કસ બોલ કે કોઈનું નામ વિસરી ગયો હોય, તેવે વખતે આપણી મરજીનો કોઈ શબ્દ, બંધ બેસતો, મેન્ટલ સજ્જેશનથી તેની આંખમાં નેપાડે છોડવો, તો તે ધણી તમે ધારેલોજ શબ્દ કે નામ બોલશે અથવા કરશે.

૩. એજ પ્રમાણે કોઈ ખાવાની વસ્તુમાં, કે પાણીમાં તમારા વિચાર ઉતારી (જુવો પ્રકરણ ૮મું ચીત્ર ૧૪મું) તે મારફતે, અથવા તો કાગળ કે ચીટ્ટી લખી, તે કાગળને હાથમાં રાખી પ્રકરણ ૧૨માંમાં જણાવ્યા પ્રમાણે કરવાથી તમે તમારી લાયકાત મુજબની ઇચ્છા પાર પાડી શકશો. ફકીર હોઈ બાદશાહજીની સાથે પરણવા માંગશો, એકદમ તવંગર કે વખતે સલતનતનાં રાજા થવા જેવા મુર્ખાઈના વિચારો કરશો, કે તમારી લાયકાત કરતાં વધુ માંગશો, તો કદી પણ તમે ફત્તેહ પામવાના નથી, કારણ કે તેટલી માહાતમીક શક્તિ તમારામાં નથી, કે જે શક્તિ હજારો કબૂતી, પરહેજગારી, અને ચાલુ બંદગી છતાં, જવલેજ કોઈ માનો પુત મેલવવા પામે છે. પણ તમારી લાયકાત મુજબની દરેક સંસારી વહેવારી કે આત્મીક ઇચ્છા, તમે અંત અને લલા વિચારથી આ વિધ્યા મારફતે પુર્ણ કરી શકશો. તમારી સંસારી હુંદગી ધીરજ અને શાંતિથી પસાર કરો, ઉતાવલ, દોડધામ એ સર્વે ફેકટ છે, કારણ કે જ્ઞાનીઓ ધીરજથીજ ફત્તેહ

ધામ્યા છે. એ માટે એ શબ્દો મારા ભણેલ વાંચકો માટે લખ્યા પછી
આ પ્રકરણ પુરું કરશું. એક વિદ્વાન કહે છે કે :—

“Pursue your way through life, earnestly and calmly. Hurry is not Haste ; Bustle is not Energy ; Noise is not Strength. The man of quiet, calm, earnest and persistent qualities, reaches the goal long before his brother of opposite tendencies. Confidence, Expectation and calm Demand is a three-fold, mighty dynamic force, which would solve many problems if man but realized it. The wise man uses that which the fool neglects. Do not crawl on your belly, like a worm ; do not humble yourself in the dust and call upon heaven to witness what a despicable creature you are ; do not call yourself a “ Miserable sinner ” worthy only of eternal damnation. No ! a thousand times No ! Rise to your feet, raise your head and face the skies, throw back your shoulders, and fill your lungs with Nature’s ozone. Then say:—

“ Omnipotent and Universal Good (the intelligence of God) come unto my being, and illuminate my mind. Make me receptive unto Thy wisdom. Thou art a Universal Power, and resideth in all the parts and creatures, of Thine own creation. Universal Creator ! make me wiser, make me stronger, purer and healthier. Give me better conception of mine own being, for Thou hast spoken me into existence and placed me in this form and abode. Tell me of mine rightful power, happiness and possessions. Give me the wisdom necessary to perceive the natural

laws, Thou hast formulated. Bring Thine own wisdom into my keeping, and endow the soul atoms of my econonny with strength and purity. Commune with me, Almighty Creator, when I repose and seek Thee."

ચેતવણી :—કદી પણ તમારા વિચારથી કોઇનું બુદ્ધિ ઈચ્છતા નાં, કારણ કે તેથી તમારું બુદ્ધિ થશે. કદી પણ કોઈ બીજા શબ્દને માટે આ વિદ્યાની શક્તિ વાપડતા નાં, પણ ફક્ત તમારી પોતાની જ લાયકાત મુજબ આ નવાં જ્ઞાનને ઉપયોગ કરજો, કે જેથી તમારી લાયકાત મુજબનું સુખ તમને મલશે.

"An old writer has summed up man's duty to man in the following words, which should be inscribed in letters of gold over every doorway in the land.

"Wrong no man, and render unto every man his due."

If the above words formed the rule of action, and life, of men, there would be no need of lawyers, courts or prisons ; life would then seem "One long, sweet song." Try to do your part in bringing about this result.

Once more, I caution you not to misuse your new-found power ; do not drag the gift of the spirit through the mind. Use it freely, in your own behalf, in every legitimate way, but harm no man by reason of, or by means of it, and thus try to manifest the basic principle of the Truth :—**Humat-Hukhat-Huverast."**

MIND-READING AND TELEPATHY.

માઈન્ડ રીડીંગ અને તેલીપથી.

“The laws of thought are the laws of the Universe.”

વિચાર અને માનવીના મન વીષે આગળ સંપૂર્ણ રીતે આપણે વાંચી ગયા છે. આ પ્રકરણમાં વિચાર શક્તિથી સામા ધણીના મનના વિચાર કેમ વાંચી શકાય છે, તથા એકમેકપર કેવી રીતે પોતાના વિચાર મોકલી શકાય છે, તે માટે વિવેચન કરીશું.

માનવીનું મન જે રીતે વાંચી શકાય છે, એક તો તર્ક બુદ્ધિથી અને બીજું તો ખુદ વિચાર શક્તિથી વાંચવામાં આવે છે. પહેલી રીતને મસલ રીડીંગ (Muscle-reading) કહે છે, તથા બીજી રીતને તેલીપથી (Telepathy) કહે છે. મસલ રીડીંગમાં બીજું માનવી આપણને મદદ કરે છે, જ્યારે તેલીપથીમાં તેમ થતું નથી. અભ્યાસીએ શરૂઆતમાં મસલ રીડીંગ શીખવાની જરૂર છે, જેમ કરતાં તેની મન શક્તિ તેલીપથીને માટેનું કામ કરવાને લાયક થાય છે. હવે એ કેવી રીતે શીખવું? પહેલે જે પાંચ મીત્રોને અથવા સગાં સ્નેહીઓને એકઠાં કરી, શીખનાર ધણીની આંખે પાતા બાંધવા, તથા જોનારાંઓએ, કાઈ ચોક્કસ ચીજ જેવી કે ટાંચણી અથવા ચોપડી, કેટ્ટે સંતાડવી, અને તે અમુક ચોપડી બીજી બધી ચોપડીઓની સાથે ભેલી નાખી, તે શોધી કાઢવાને ફરમાવવું. હવે શોધી કાઢનાર ધણીની આંખે પાતા બાંધેલા હોવાથી, તે કાંઈ જોઈ શકતો નથી, પણ તેને જણાવામાં આવે છે, કે આ ઓરડામાં અથવા બહાર ચોપડી સંતાડવામાં આવી છે, તે શોધી કાઢવી. હવે શોધી કાઢનાર શખ્સે જોનારાંઓને અરજ કરવી, કે તેઓએ પોતાનું ધ્યાન

અથવા નજર તે ચીજ ઉપરજ એકાગ્રહ કરી રાખવું. હવે જોનારાંઓમાંથી એક માણસ કે જેણે ચોપડી સંતાડી હોય, તે માણસનો જમનો હાથ, શોધનારે પોતાના દાખા હાથમાં પકડવો, અને પછી બોલવું કે “દરેક જણે જે જગ્યાપર સંતાડ્યું હોય, તે જગ્યાપર પોતાનું ધ્યાન રાખવું,” એમ કહેવાથી. સંતાડનાર તથા જોનારાંઓ, તે તરફ પોતાની નજર કરશે, કે તે વખતે શોધનારે, સંતાડનારનો હાથ પોતાના હાથમાંજ રાખી એક બે પગલાં ચાલવું, જેમ કરવાથી જે જગ્યાએ ચોપડી સંતાડેલી હશે, તે જગ્યા તરફજ જો તમારું પહેલું પગલું હશે, તો જે શખ્સનો તમે હાથ પકડ્યોછ, તે શખ્સ ખુદરતી રીતે તમારી સાથે ધસડાશે. પણ જો તમે ચોપડીની સંતાડવાની જગ્યાની સામી દીશા તરફ પગલું ભર્યું હશે તો, સંતાડનાર શખ્સની નજર ચોપડી વાલી જગ્યાએ હોવાથી, કુદરતીજ તેનો હાથ તેનાં જાણ્યા વગર જરાક ખેંચાશે, તેપરથી સમજી જવું કે તમે પહેલું પગલું ખોટું ભર્યું છે, તેથી હવે બીજી દીશા તરફ તમારે ચાલવું, તે જો ખરી દીશા હશે, તો કુદરતીજ પેલો શખ્સ, કે જેનું ધ્યાન સંતાડેલી ચીજમાં છે, તે તમારી સાથે આગળ વધશે, પણ જો ખોટું હશે, તો તે પોતાનું ધ્યાન તેજ જગ્યામાં રાખશે. હવે જો તમને માલમ પડ્યું કે તમારું પગલું ખરું છે, તો બીજું પગલું ભરી તે દીશા તરફ આગળ વધવું, ખરો ખોટો રસ્તો, પેલો સંતાડનાર ઘણીજ તમને, પોતાની જાણ વગર, પોતાના હાથનાં છુપા આંચકાથી જણાવતો જશે. તેને કશી ખબર રહેતી નથી, પણ શોધનારે પોતાના દાખા હાથપરજ ધ્યાન આપવું, કે પકડેલો હાથ ખુદરતી રીતે કેઈ દીશા તરફ જવા કહે છે. એમ કરતાં કરતાં તમે ચોપડીના ઢગલા આગળ આવી પુગશો, કે જોનારાંઓ કુદરતીજ અજાણ થઈ છુટકારાનો દમ ખેંચશે, તેવી નીશાની જાણવા સાથે શોધનારે પોતાના કાન સાવચેત રાખવા, કારણ કે એની નજીવી ચીજોથીજ તેને પ્રત્યેક મલવાની આશા રહે છે. હવે ધારો કે ચોપડી સંતાડવાની જગ્યા લગી, ઉપર કહેવા પ્રમાણે, તમે આવી પુગ્યા. હવે કેઈ ચોપડી તેજ શોધવાનું બાકી રહ્યું. જેવા તમે બરાબર

જગ્યાએ આવી પુગશે, તેવુંજ કુદરતી રીતે સંતાડનારના હાથ આરપ્રતે તમુને માલમ પડશે, કે અંતે તમે ખરી જગ્યાએ આવી પુગ્યા છો. જો ખોટી જગ્યા હશે, તો સંતાડનાર ઘણીનું ધ્યાન ખરી જગ્યા તરફ હોવાથી, કુદરતી રીતે તેનો હાથ ખેંચાશે, તેપરથી જાણવું કે હજી ખરી જગ્યાએ આવ્યા નથી, એવી રીતે પેલા શખ્સ તમુને ખરી અથવા ખોટી જગ્યા કે ચીજ, તેનાં હાથની પુરજણી અથવા ખેંચતાંણ, કે જેનું તેને કશું લાન નથી, તથા તે પોતે અચાનક રીતે, તેનાં જાણ્યા વગર તેના હાથમાં જે ગતી થાય છે, કે જેથી તે પોતે ખેખખર રહી આડકતરી રીતે, મોઢેથી બોલવા બદલે, કુદરતી અશારતથી શોધનારને મદદ કરે છે. હવે ધારો કે ખરી ચીજ આગલ આવી પુગ્યા, પણ ત્યાં ચીજો ઘણી છે, ત્યારે ખરી ચીજ કહી, તે શોધવા માટે દરેક ચીજ તરફ હાથ ફેરવવો, જો ખરી ચીજ હશે, તો કુદરતીજ સંતાડનાર શખ્સ તથા જોનારાઓ ફરીથી છુટકારાનો સુગો દમ ખેંચશે, કે જેનો નિસાશો શોધનારના કાનપર પડતાંજ તે બાણ છે કે, તેને ખરી ચીજનેજ હાથ લગાડ્યો. વધી પેલા શખ્સનો હાથ તમને દરેક વખત, કુદરતીજ રીતે જાણાવતો રહે છે. એ પ્રમાણે તમો એક સંતાડેલી ચીજ શોધી કાઢવામાં ફત્તેહમંદ નીવડ્યા, એને મસલ રીડીંગ કહે છે. એજ પ્રમાણે કોઈ પણ ચીજ કોઈ પણ જાતના ચેનચાલા અને ખીછ ઘણીક ચીજોના અખતરા કરી શકાય છે, ને ત્યારે તેમાં ફત્તેહ મલે છે, ત્યારે લોકો બહુ અજળ થાય છે, કે એ કેમ બન્યું. પણ એમાં અજળ થવા જેવું કાંઈ નથી, વાંચનાર જોશે કે શોધનાર (Performer), સંતાડનાર અથવા જોનારાઓમાંના એકનો જમનો હાથ પોતાના દાખા હાથમાં પકડે છે, અને કુદરતી રીતે તે શખ્સનું ધ્યાન સંતાડેલી ચીજ ઉપરજ રાખવા પ્રમાણે છે, જેમ કરતાં આડકતરી રીતે, તે શખ્સના વિચારો સંતાડેલી ચીજ તરફ હોવાથી, હાથ વાટે પેલા શોધનારને ચેતાવે છે. કેટલીક વખતે હાથ પકડવા સામે વાંધા ઉઠાવવામાં આવે છે, ત્યારે હાથને બદલે શોધનાર તથા સંતાડનાર લોખંડનો સડીઓ અથવા એવી ખીછ કોઈ ચીજ પોતા વચ્ચે પકડે છે, કે જેની મારફતે પણ,

ઉપર ફેહવા મુજબ થઈ શકે છે, યાતે હાથને બદલે પેલો પકડેલો સલીયો, સંતાડનાર ધણીની હીલચાલ તથા વિચાર, શોધનારને જણાવે છે. એ પ્રમાણે ચાલુ રોજબરોજ પ્રેક્ટીસ કર્યા કરવે, **મસલ રીડીંગ** (Muscle-reading) ધણું સહેલ થઈ પડે છે. કેટલીક વખતે નાટકના તખ્તાપર એવા પ્રયોગો પશ્ચીમ તરફનાં ખેલાડીઓ લગતી બતાવે છે, પણ કેટલીક વખતે, તેમાં ખીજ ત્રીકસો કરવામાં આવે છે. તેઓ જે પાતો આંખે બાંધે છે, તે એવી સીકતથી વીતાલેલો હોય છે, કે ગમે તેવો જોરથી મજબુત બાંધવા છતાં, તેમાંથી ખુલ્લે ખુલ્લું સર્વ દેખાય છે. તે પાતો પતલાં રેશમનાં કપડાંનો કાલા રંગનો બનાવવામાં આવે છે. તેના ચોરસ કપડાંના કટકાને જમીનપર પાંચરી તેતો એક છેડો વાલતાં વાલતાં અધવચ્ચે આવવું, પછી તે વાલેલા છેડાની બરાબર સામેનો છેડો વાલતાં વાલતાં, પહેલા વાલેલા છેડાની ધરી તુલીક લાવવો, એમ કરવાથી રમાલનો પાતો બનશે, પણ પેલી બે ધરીની વચ્ચેનાં જે ખાલી જગ્યા રહે છે, તેમાંથી કપડું બારીક હોવાથી દરેક ચીજ દેખાઈ શકે છે. વલી પાતાની બાહરની બાબુમાં કાંઈ પેલી બે વાલેલી ધરી દેખાતી નથી, કારણ કે તે ધરીવાલો ભાગ તો આંખ સાથે લાગેલો રહે છે. વલી પાતો બંધાવતી વખતે, પ્રયોગ કરનાર શખ્સે પોતાની આંખ આગળ પાતો વલગાવીનેજ સામા ધણીને બાંધવા કહે છે, અને સામે ધણી પાતો બરાબર તપાસવાને બદલે, એટલોજ સધ્યારો મનમાં લે છે, કે પાતો ખુબ જોરથી તાઈત બાંધીશું, પણ તે બીચારાને ખબર રહેતી નથી, કે પાતામાંથી બધું દેખી શકાય છે, તે છતાં વધારે સાવચેતીને સાફ પ્રયોગ કરનાર, તેવાંજ કપડાંનાં એકવડા પડતી કાપલી, અંદરની બાબુએ પણ વલગાવે છે, કે જેથી પેલી અંદરની બે ધરી સાધારણ રીતે પાતો દેખાડતી વખતે, દેખાતી નથી. એ પ્રમાણેનો પાતો બાંધી, તથા એવી ખીજ ધણીક રીતે પાતા બાંધી તેમાંથી જોઈ શકાય છે. એવા પ્રયોગ કરનારા એવી રીતનો પાતો બાંધવા પછી, જોનારાઓમાંથી એકને કહેશે, કે તમારે ગમે તે સામાં બોરડપર ચાકના કટકાથી લખો અથવા ચીત્ર પાડો, અને તેજ

હું મારી આંખ બંધ છતાં લખી આપીશ. વાંચનાર જોશે કે તે કેવી રીતે તેમ કરવાને શક્તિવાન છે, તો પણ બોલાં લોકો એમજ સંમત છે, કે તે વિચાર વાંચી શકે છે. આ રૂમાલનાં પાતાવાલી તો ફક્ત એક ત્રીકજ છે, જ્યારે મસલ રીડીંગમાં તો ખરેખર પાતો મજબુત બાંધવામાં આવે છે, તથા તેમાં તો ફક્ત શોધનાર પોતાની ચાતુર્યતાથી, પકડેલા હાથ વાટે કે સલીયા મારફતે ચેતી જઈ, તંદ્રા બુધ્ધીથી કામ કરે છે. મસલ રીડીંગ ઘણું સહેલ છે; પણ ચાલુ પ્રયોગો કર્યા કરવેજ તે આવડે છે, અને એ પહેલે શીખવાથી તેલીપઠી (Telepathy) ને લગતા પ્રયોગોમાં, ઉપલા પ્રયોગોથી ખીલવેલી શક્તિ ઘણી કામની થઈ પડે છે. મસલ રીડીંગ માટે બીજું ઘણું લખી શકતે, પણ તેમ કરવાને આ જગ્યા પુરતી ન હોવાથી હવે તેલીપઠી (Telepathy) માટે વિવેચણ કરશું.

તેલીપઠી (Telepathy) એટલે શરીરનાં કોઈ પણ અવ્યવ અથવા છટ્ટીની મદદ વગર ફક્ત વિચાર શક્તિ મારફતે, સામસામા સંદેશો મોકલવા. વિચાર મોકલવાને, ચોત પ્રોજેક્ટીંગ (Thought projecting) કહે છે, અને મોકલનારને પ્રોજેક્ટર (Projector) કહે છે. હવે મોકલેલા વિચારનો સંદેશો વાંચનાર અથવા લેનારને રીસીવર (Receiver) કહે છે. તેલીપઠી (Telepathy) મારફતે માનવી પોતાના વિચાર, બીજા શખ્સ ઉપર આકર્ષણનાં જોરથી, શખ્સોમાં કે ચીત્ર રૂપે મોકલી શકે છે, તથા તે લેનાર શખ્સ જેવી રીતેનાં વિચાર હોય, તેવીજ રીતે ખરોખર વાંચી શકે છે. તેલીપઠી ની ફક્ત પ્રોજેક્ટરની શાંત મનોવૃત્તિપર ઘણું આધાર રાખે છે. કોઈ પણ જાતની ખેંચતાણ, કે અકરવકર, કે હીલચાલ કરવાથી, વિચાર શક્તિની ધુરજણીનો રોહ તુટી જાય છે, કે જેથી રીસીવર તે ખરાખર મેલવી શકતો નથી, માટે વિચાર મોકલનાર શખ્સે, પોતાનું મન તદ્દન શાંત રાખવું, તથા બીજો કંઈ પણ વિચાર કે શક મનમાં લાવવો નહીં. તે વિચાર મોકલી શકશે કે નહીં. પોતાથી તેમ કરી શકાશે કે? એ કેમ થશે? કેવી રીતે થશે? વીગેરે એવા અધીરા વિચાર કદી કરવાં નહીં, પણ ખાંતથી દરેક ચીજ અને દરેક રીત





ચીત્ર ૧૬૫.

તેલીપેસદ્રાય મારફતે વિચારનો સંદેશો મોકલે છે.

Telepathic messages are now-a-days intentionally dispatched and received across great distance. The young man is sending and the young woman receiving a thought message.

P. R. Co., B. C.

એક પછી એક અજભાવતા જવું, જેમ કરતાં એક નહીં તો બીજામાં ફોટો મલશે, અને એકજ વખત ફોટો મલી તો, દરેક મનનો શક નીકળી જવે, મુખ્ય ભાગે ફોટોજ મલશે, માટે પ્રયોગ કરનારે પોતે ઘણુંજ શાંત મન રાખવું. એજ પ્રમાણે રીસીવરે યાને મોકલેલા વિચાર વાંચનાર અથવા મેલવનારે પણ તેવીજ રીતનું શાંત મન રાખવુંજ જોઈયે.

તેલીપ્ઠીના અખતરા કરવામાં પ્રોજેક્ટર તથા રીસીવર એ બન્ને વચ્ચે અખુટ પ્રીતી હોવી જોઈયે, કારણ કે એક બીજાંપર સાચી પ્રીતી હોવાથી, તેઓના વિચારનું આકર્ષણ એક બીજા તરફ ઘણાજ મજબુત રીઠમાં ખેંચાય છે, તેથી તેઓ ઘણી જલદી ફોટો મેલવે છે. આપણે સાધારણ રીતે જાણ્યે છેએ કે, આપણું કોઈ અતી વાહલું ખેશી પરદેશમાં સીક હોય છે, ત્યારે આપણને કુદરતીજ તેને માટે ભય લાગ્યા કરે છે, અને તે ભય શાનો છે, તે આપણે પારખી શકતા નથી, પણ જ્યારે તે ખેશીની તરફથી ખબર આવે છે, ત્યારેજ આપણાં ભયનું કારણ માલમ પડે છે. એ જે ભય આપણને ઉત્તપન્ન થાય છે, તે આપણાં અને આપણાં ખેશી વચ્ચેનાં, અનંત પ્યારનાં આકર્ષણથી તેની હાલતનો ભાશ ખેંચાઈ આવે છે, અને ખેચેની ઉપજાવે છે. હવે વિચાર કેમ મોકલવો ? (Projection of thought) વિચાર મોકલનારે પોતાના ચીત્તને એકાગ્રહ કરવું જોઈયે તેમ કરવા માટે તેલીપેસ્કોપ (Telepasscope) બનાવવાની જરૂર છે. તેલીપેસ્કોપ તે એક સાધારણ ભુંગલું છે. તેનો ધાત્ત સોપારાં અથવા ગળનીને મલતો આવે છે, અને તે એક ન્યુસપેપરના કંટકાથી અથવા બ્રાઉન પેપરના એક તાવનું ચીત્ર ૧૬માંમાં દેખાડવા પ્રમાણે બનાવવું. એ તેલીપેસ્કોપ (Telepasscope) કે જેને હવે પછી આપણે ભુંગલાં તરીકે ગણશું, તે વીચાર મોકલવાનાં કામમાં પ્રોજેક્ટરને ઘણું કામનું થઈ પડે છે.

હવે તેલીપ્ઠીના શરૂઆતના પ્રયોગ માટે પહેલે બોલીશું. એ મીત્ર અથવા ખેશી, અથવા માણસ કે જેઓ એકમેકપર ઘણી પ્રીત તથા ભાઈબીધી રાખતા હોય, તેઓમાંથી એક જણે પ્રોજેક્ટર

(Projector) અને પીનએ રીસીવર (Receiver) થયું. પ્રોજેક્ટરે એક તેમજ આગળ ખુરશી લેઈ આશાયસથી બેસવું, અને તેમજ પર એક પાનાનાં કાર્ડમાંથી પાંચ છ પાનાં લેવાં, તે માંહેલું એકેકું પાનું લેઈ, તે ઉપર પેલાં લુંગલાં (Telepasscope) મારરતે ખુબ દીકી દીકીને જોયા કરવું. કંઈ પણ ઉતાવલ કરવી નહીં, પણ શાંત રીતે જોયાજ કરવું. લુંગલાંમાંથી જોવાની મતલબ એજ કે તમારું ધ્યાન કાંઈ પણ બાહરની બીજી બાબદ પર તમારી નજર વાટે દોરવાય નહીં, તથા તમારી નજર એકજ ચીજ પર દીકલી રાખવાથી તે ચીજનો વિચાર એકાગ્રહ (Concentrate) થાય છે, તેથી એ લુંગલું ઘણુંજ કામનું છે. એ પ્રમાણે લુંગલાં વાટે પેલા કાર્ડનું પહેલું પાનું (ધારે કે કેકની છગી) ખુબ જોયા કરવું, જેમ કરવાથી બીજી દરેક ચીજ પરથી તમારું ધ્યાન નીકલી જઈ, યકત કાર્ડ અને કાર્ડની ઉપરજ લાગેલું રહેશે, તેથી મન એકાગ્રહ થશે, તે વખતે “આ પાનું કેકની છગી છે” એમ વિચારવું. એમ એકાગ્રહ ચીતે એ પાંચ મીનીટ વિચારતા જવું અને જોયા કરવું. કેટલીક વખતે એકી ટગરે જોયા કરવાથી, મન શાંત થવે ઉંઘ આવી જાય છે, પણ પ્રોજેક્ટરે ગમે તે થતાં પણ ઊંઘવું નહીં, અને સંજ્ઞાતજ રહેવું. વિચાર મોકલવામાં, જેમ ખતે તેમ શાંત, અને સંજ્ઞાત, રહેવાની જરૂર છે, તે સાથે શરીરનાં દરેક અવ્યવોને તદ્દન ઢીલા (Relax) રાખવાની ઘણી મોટી જરૂર છે. એ પ્રમાણે વિચાર મોકલનાર, વિચાર પ્રોજેક્ટ (Project) કરી શકે છે.

હવે વીચાર ખેંચનાર અથવા લેનાર ઘણીને વિચાર મોકલનાર જ્યારે વિચાર પ્રોજેક્ટ કરે, તેજ વખતે, પ્રોજેક્ટરની સામે, તેમજ તરફ પીઠ રાખી બેસાડવો. રીસીવરે (Receiver) યાને વિચાર વાંચનાર શખ્સે, પોતે તદ્દન શાંત અને આરામથી બેસવું, અને આંખ બંધ રાખી વિચારવું કે પ્રોજેક્ટરે કયું પાનું પ્રોજેક્ટ કર્યું; એમ અટકલથી પારખવાની ચાલુ કાશેષ કરવી, કંઈ પણ ઉંઘઈ જવું નહીં, પણ ચાલુ અટકલ કર્યા કરવી, જેમ કરવાથી તમને એકાએક મગજમાં તેજ પ્રોજેક્ટ કરેલા વિચારનો રોહ આવશે, તથા તમારી

મજરની સામે તેજ કેકની છગી દેખાશે. રીસીવરે આંખ બંધ કરવાના કરતાં એક સંદેહ કારાં કાગળનો કટકો હાથમાં રાખી તેની અંદર જોયા કરવાથી પહેલે જુમાડા માફક દેખાઈ તેમાં જે ચીજ કે વિચાર પ્રોજેક્ટ કયો હશે, તે આખેહુજ દેખાશે. એવું કુદરતી રીતે કેટલીક વખતે બનેલું આપણે જોઈએ છીએ. કાઈ શખ્સ સાથે વાત કરતાં, વાત કરનારો શખ્સ કેટલીક વખતે યાદ કીધેલો બોલ ભૂલી જાય છે, જેવે વખતે તેજ બોલ કે તામ સાંભલનારા શખ્સનાં ભેજાંમાં એકાએક ભાશ થઈ યાદ આવી જાય છે, કે જેનાં છુપાં કુદરતી આકર્ષણની ધુરળણી વાત કરનારનાં મનવંતરમાં પેવસ થઈ, સાંભલનારની કાંઈ પણ મદદ (Hint) વગર અનદીઠ અસર કરે છે, જેથી તે ઘણી ભુલેલી ચીજની યાદ આપો-આપ પાછી તાજી કરે છે. એવીજ રીતે કેટલીક વખતે આપણે સામા ધણીના મનમાં જે વાત રમ્યા કરતી હોય, તેજ આપણે બોલી દઈએ છીએ. એ કાંઈજ નહીં પણ વિચારના અનદીઠ આકર્ષણનું પરીણામ છે.

દરેક વિચાર, વધતામાં વધતી દશ મીનીટ સુધીજ પ્રોજેક્ટ કરવો તથા રીસીવ કરવો, અને દશ મીનીટ પછી એક મીનીટ પ્રોજેક્ટરે તથા રીસીવરે આસાયશ લેવી, અને પછી બીજો પાનાનો કાર્ડ લઈ બીજી દશ મીનીટ, ઉપર પ્રમાણે ફરીથી કરવું. એમ એક કલાકથી કંઠીપણ વધારે વાર કરવું નહીં, અને એકી ટગરે જોયા કરતાં, જે આંખમાં પાણી આવે અથવા દુઃખે તો બે ચાર વખત આંખના પલકારા (Wink) મારવા. એ પ્રમાણે એક કલાકમાં પાંચ વિચાર પ્રોજેક્ટ કરવા તથા રીસીવ કરવા. પ્રયોગ દરમયાન કંઠી પણ એકમેકને કશું જણાવવું નહીં, પણ અખતરો ખલાસ થવે, પ્રોજેક્ટરે જે જે વિચાર પ્રોજેક્ટ કીધા હોય તે, રીસીવરે મેલવેલા જવાબના વિચારો સાથે સરખાવવા. ખોટું પડે તો કંઠી હારી ખાવું નહીં પણ બીજે દીવસે ફરીથી અજમાવવું.

વિચાર વાંચવાની બીજી રીત એ છે, કે રોજબરોજ તેની ચાલુ પ્રેક્ટીસ કરવી જોઈએ, દરરોજ રાતનાં એકાંત વખતે આરામથી બેસવું, અને મન શાંત કરવું. પછી એક ચોપડી લેવી, અને જોયા

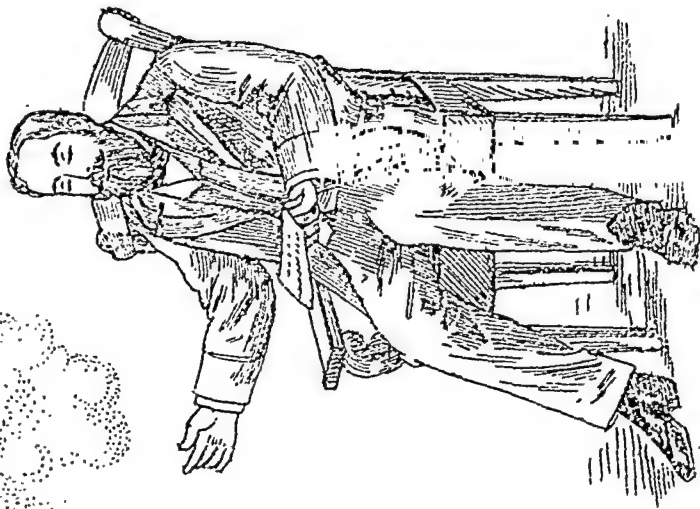
વગર તેનું કોઈ પણ પાનું ઉઠાડવું, અને તે કેતરમું પાનું છે, તે જોયા વગર પાંચ મીનીટ અટકલ કર્યા કરવી, તે પછી જે નંબર પહેલું મનમાં આવે તે કાગળપર લખવું અને, પછી ચોપડીમાં ન્યાં આંગળું મેલ્યું હોય, તે પાનું કેટલામું છે તે જોવું, પહેલે પહેલે બે ચાર નંબરનો ફરક પડશે પણ પછીથી બરોબર નંબર મોટી સંખ્યામાં વાંચી શકશો. કોઈ કહેશે કે પાંચ પંદર વખત એમ કરવાથી અકસમાત સંજોગે (Coincidence) નંબર ખરું પડે, તેથી કોઈ નંબર બરેબર વાંચેલું નહીં ગણાય, પણ તેટલા માટે એટલુંજ કહેવું બસ થશે, કે સેંકડે પ્રયાસ ટકા નંબર જે ખરાં વાંચી શકાય તો પછી તે અકસમાતીક સંજોગો (Coincidence) નહીંજ લેખાય.

એજ પ્રમાણે બીજી રીત એ છે કે, બે શખ્સોએ એકાંતમાં બેસી, એક જણે ચોક્કસ નંબર કે શબ્દ મનમાં વીચારવો, અને બીજાએ તે અટકલથી પારખવાની કોશિષ કરવી, એમ રોજબરોજ કરવાથી ધીમે ધીમે વીચાર કરનાર અને પારખનાર હુશીયાર થાય છે. એ પછી જેમ જેમ પ્રોજેક્ટર અને રીસીવર પ્રયોગોમાં આગળ વધતા જાય, તેમ તેમ પોતાની સમજ પ્રમાણે નવા નવા પ્રયોગો કરવા, તથા નજદીકને બદલે ધીમે ધીમે બન્ને વચ્ચેનું છેદું વધારવું. પહેલે નજદીક નજદીક, પછી જુદા જુદા ઓરડામાં, પછી તેથી પણ વધારે છેટાં માટે, પ્રોજેક્ટરે એક ઘરમાં અને રીસીવરે બીજા ઘરમાં, પછી જુદા મહેલકાઓમાં અને પછી એમ વધતાં વધતાં દુરનાં શહેરો તુલીક એક બીજાનાં વિચાર વાંચી શકાશે.

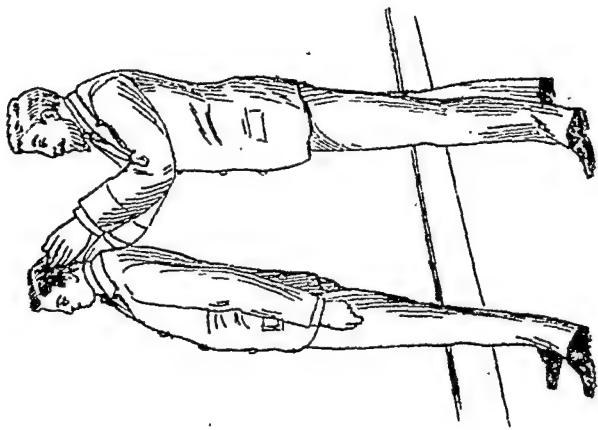
કોઈ પણ પ્રસંગે વિચાર કરતાં જો મનશક્તિ જરા પણ થાકેલી લાગે, તો તુરત પ્રયોગ બંધ કરી આશાએસ લેવી.

આ વિધ્યા ઘણીજ બોહલી છે, અને તે શીખવા પાછલ ઘણો વખત લાગે છે, એ માટે ઘણીક ચોપડીઓ જુદા જુદા પ્રોફેસરોએ લખી છે, જે વાંચવાથી અને ચાલુ અભ્યાસ કરવાથી શીખી શકાશે.

હવે આ પ્રકરણ પુરું કરવા આગમજ સાધારણ સંસારી વેહવારમાં ક્તેહ મેલવવા માટેના વિચારો કેવી રીતે મનવંતર (Mind)



ચીન વૃક્ષ. મેન્ટલ ફોટોગ્રાફી. Mental photography.



ચીન વૃક્ષ. ફ્રેઇડ્રીક પાસીસ. The Drawing pass.

માંથી મોકલવા અથવા પ્રોજેક્ટ કરવા, કે જે વિચારો ધારેલી જગ્યાએ જઈ પોતાનું કામ બજાવવામાં (Manifest) પ્રત્યક્ષ નીવડે છે, તેને મેન્ટલ ફોટોગ્રાફી (Mental-photography) કહે છે.

મેન્ટલ ફોટોગ્રાફીથી (Mental-photography) વિચારો કેમ મોકલવા? જુઓ ચીત્ર ૧૭મું.

એક ઓરડાનાં એકાંતમાં, કે જ્યાં કાંઈ પણ ઘોંઘાટ અથવા અડચણ નહીં થાય, તેવી જગ્યાએ, ખુરશીમાં આરામથી બેસવું, અને શરીરના દરેકે દરેક અવ્યવેને તદ્દન શાંત કરીને ઢીલા (Passive and relax) કરવા, યાને આખાં બદનને રૂના ઢગલા માફક નસોશ અને ઢીલું કરવું, પછી એક કાગળનાં સફેદ ટુકડાપર કાલી સાહીથી જેમ બને તેમ ટુકડામાં લખવું, જેમ કે :—“હું ઇચ્છું છું કે ફલાનાં ફલાના માણસ સાથે મને દોસ્તી થાય” (I will that my troubles with so and so cease) અથવા “હું ઇચ્છું છું કે ફલાનો ફલાનો શખ્સ મારી ઇચ્છા પ્રમાણે કામ કરે” (“I will that so and so impelled to do this.”) એમ લખ્યા પછી તે કાગળ હાથમાં લઈ, ઉપર લખવા પ્રમાણે શરીરને શાંત તથા ઢીલું (Passive and relax) કરી, કાંઈ પણ નજર ખેંચ્યા વગર તે કાગળ ઉપર લખેલો વિચાર વાંચ્યા કરવો, તથા તેનો મીનીંગ મનમાં મનમાં ગોખ્યા કરવો, અને ટગર-ટગર તે લખેલો ટુકડો વાક્ય-જોયાં કરવો. કદી પણ જુલું આવે તો જુલું કરવું કે ઉધવું નહીં, પણ તદ્દન શાંત રીતે તે વિચારને પ્રોજેક્ટ (Project) કર્યા કરવો. એમ રોજ રોજ, જ્યાં લગી ઇચ્છા પૂર્ણ થાય, ત્યાં લગી દીવસમાં એક વખત કરવું અને હું ખાતીથી કહું છું કે સેક્ટે ૭૫ ટકા તમે ૧૦ થી ૧૫ દીવસમાં પ્રત્યેક પામશોજ. એમાં પ્રત્યેક પામવાને માટે, આપણી ઇચ્છાની મતલબ આપણાં પોતા સીવાય, બીજાને કોઈ પણ શખ્સ જાણવા પામે નહીં, તેની જરૂર સંભાલ રાખવી (Secrecy and privacy) કારણ કે આપણી મતલબ બીજા શખ્સ જાણી લેવાથી, વખતે આપણા વિચારના આકર્ષણને તોડી નાખવાનો વિચાર, ઘણા મજબૂત ફોર્સમાં (Force) કોઈ છોડે, તો આપણા વિચાર

ધાર્યું કામ કરવા અથવા ફતેહ થવા અગાઉ નાશ પામે, અને આપણને નિષ્ફળતા મળે.

ચેતવણી:—વલી યાદ રાખવું કે કુદરતની વિરૂદ્ધ તથા ખીજનો લાલ મારીને, અથવા ખીજના લાલતું હુકસાત કરી, આપણે લાલ તેનો ઉપર કદી સાંધવો નહીં, તથા તમારી લાયકાત ઉપરાંત કોઈ પણ ચીજ માંગવી નહીં. કોઈ વિચાર ફેંકશે કે:—“ફલાનો ફલાનો શખ્સ મને પૈસા આપે એવું હું ઇચ્છું” અથવા “ફલાની ફલાની સ્ત્રી મારીપર આશક પડે એવું હું ઇચ્છું.” તો બાપુ યાદ રાખજો કે, હુકના પૈસા હશે અને તમે વાજખી હશે તોજ મલશે, નહીં તો એક પાઈ સરખી પણ મલનાર નથી, તેમજ પેલી સ્ત્રી તરફ તમારી સાફ મનની સાચી ઇચ્છા હશે, અને તે સ્ત્રીને લાયકના, એટલે તેનાં કુટુંબ તથા એલાદ અને સ્થિતિની ઓળખરયા હશે તોજ, તમે ફતેહ પામશો, નહીં તો ફેકટમાં કુદરતી કાયદાનું ઉલ્લંઘન કરવાથી, કુદરતી શીક્ષાને પાત્ર થશો. એ કાંઈ લાડવો નથી કે ગપ દેતો ગલાઈ નય, વિધ્યા છે, તેના કાયદાનું ઉલ્લંઘન નહીં કરતાં, સચ્ચાઈ અને વાજખીપણે તેનો ઉપયોગ કરવાથી, સંસારી વેહવારી બાબદોમાં ઘણી ફતેહ મળે છે. વગર મેહનતે કોઈના પૈસાપર આઈતી ત્રાપ મારવાથી કાંઈ પૈસા મલવાના નથી, અથવા તો કાંઈ શાહુજાદી ફકીરપર આશક પડવાની નથી, માટે તેવો કાંઈ ખ્યાલ કરવો એ શરીયામ મુર્ખાંઈ છે, ને તેનાં ઘણાંજ માઈં પરીણામ નીપજે છે.

હવે આ પ્રકરણ પુરું કરશું. વિચાર શક્તિને મોકલી ઇચ્છા પરીપુર્ણ કરવાના (Projecting and manifesting of thoughts) ખીજ દાખલા થાત ફોરસ (Thought Force) વાલાં પ્રકરણમાં લખ્યા છે. (જુનો પ્રકરણ ૧૦ મું.)

પ્રકરણ ૧૨ મું.

MESMERISM AND HYPNOTISM.

મેસમેરીઝમ અને હીપ્નોટીઝમ.

“It is with the mind as it is with fire-controlled, it ministers to our best welfare, but uncontrolled it destroys every thing that is good and useful.”

આ પ્રકરણમાં હું એક એવી વિધ્યા માટે લખવા બેઠો છું કે જે વિધ્યા દુન્યાની બીજી કેટલીક વિધ્યાઓ કરતાં વધારે શ્રેષ્ઠ અને પવિત્ર છે, પણ કમનસીબે આજના જમાનામાં એ વિધ્યા હીનપસ્તી અને નાણુદીની હાલતમાં આવી પડ્યા પછી, વિદ્વાનોની ખંતને આધારે પશ્ચીમ મુલકમાં તેનો ખોહલો પ્રસાર થયો છે. સદી દર સદી જેહાનમાં માનવીઓએ કંઈને કંઈ વિધ્યાને ઉંચી ટોચે પુગાડી છે. આપણી હાલની સદીએ ઇલેક્ટ્રીસીટી (Electricity) યાને વિજલીક વિધ્યાની શોધ કરી તેને સર્વથી ઉંચી ટોચે પુગાડી છે, તેમ હવેની આવતી સદી પુરી થતાં, આ વિધ્યા કે જેના અનેક વિભાગો અને જુદાં જુદાં નામો છે, પણ જેને મુખ્ય રીતે સાઇકીક સાયન્સ (Psychic Science), અથવા મેન્ટલ સાયન્સ (Mental Science), એલમે અશરાફી, કહે છે, તે પોતાની ઉંચામાં ઉંચી ટોચે પુગશેજ. હાલમાં આ સદીની શરૂઆતમાં તેનો પ્રસાર થવા માંડ્યો છે, પણ આ સદી પુરી થતાં દરેક માનવી એ વિધ્યા જાણશેજ. એ વિધ્યાની સંપૂર્ણતા, શરૂઆત અને શોધ માટે કાંઈ પણ ખરી સાહદતો મલતી નથી, પણ દરેક ધર્મવાલાઓએ પોત પોતાના ધર્મમાં એ વિધ્યાને હજારો વર્ષથી આમેજ કરેલી છે. એ પ્રમાણે ગ્રીક યુનાનીઓ (Greeks) અને ત્યાર પછી ઇજીપ્શીયનોએ (Egy-

ptians), અને ત્યાર પછી ઇટલી, જર્મન, ફ્રેંચ, અને ઇંગ્લીશ ઓલમાં-
 ઓએ, એ વિધ્યાની શોધ ચલાવી હતી. ઇરાની અને યુનાની
 પુસ્તકોનો નાશ થવા પછીથી, એક સંસકૃત ભાષાની ચોપડી તથા
 ઇજીપ્શીયન ઓલમાં વેસપેશીયન (Vespasian) ની વિધ્યાની,
 તેસીતસ (Tacitus) નામના ગ્રંથકારની ચોપડી, ઉપરથી, ફ્રેડરીક
 એનતન મેસમર (Frederick Anton Mesmer) નામના
 વિદ્વાને, એ નાશ પામી, વીસરાઈ ગયલી વિધ્યાને પશ્ચીમ મુલકમાં
 પહેલ વહેલી ૧૭૭૮ નાં વર્ષમાં જાહેર કરી યુરોપનાં અનેક મુલકમાં
 તેનો ફેલાવો કર્યો. જ્યાર પછી તેના પેહેલા ચેલા ડોક્ટર દેલસને
 (Dr. Delson) તેનો અભ્યાસ કર્યો, અને ત્યાર પછી મારકવીસ
 દી પુસગર (Marquis de Puysegur), દેલુઝી (Deleuze),
 ફોઈસા (Foissae), ચાર્લસ વોન રાચનબેક (Charles von
 Reichenbach), અને બીજા ઘણાક ઓલમાંઓએ આખા યુરોપમાં
 એનો મજબુત પ્રસાર કર્યો. ત્યાર પછી અનેક ઓલમાંઓએ,
 એ વિધ્યાની શીલસુશીમાં પોતાની શક્તિ પ્રમાણે વધારો કરતા ગયા,
 નવી નવી રીઠીઓ શોધતા ગયા, પણ દાક્ટરી વિધ્યાવાલાઓએ, એ
 વિધ્યા સામે, એટલો તો અણુગમો લોકોમાં પ્રવેશ કર્યો કે, લોકો
 તેથી દરી જઈ, એ વિધ્યાને ધીકારવા લાગ્યાં, પણ અતે ડોક્ટર
 બ્રેડ (Dr. Braid) પોતાની નવી રીઠી દાખલ કરી એ વિધ્યાનું
 નામ તેના શોધક મેસમરપરથી મેસમેરીઝમ હતું, તે બદલીને
 હીપ્નોતીઝમ રાખ્યું. વિધ્યાનો હીપ્નોતીઝમ અને મેસમેરીઝમ
 માટે એક મત થતા નથી. કાઈ કહે છે કે, મેસમેરીઝમ શરીરનાં
 લોહી અને જ્ઞાનતંતુઓ (Nerves) પર સીધી અસર કરીને
 પછી ભેજાને અસર કરે છે, જ્યારે હીપ્નોતીઝમ ફક્ત
 આંખનાં જ્ઞાનતંતુઓ (Nerves) પર જ આંખ કરી પહેલે
 ભેજા પર અસર કરે છે, અને પછીજ ભેજા મારફતે શરીરપર
 અસર પુગાડે છે. કેટલાક વિદ્વાનો એ બન્નેને એકજ સમજે છે,
 અને લાંબા વખતના ચાલુ અભ્યાસ પછી, હું પણ એવાંજ અનુ-
 માનપર આવ્યો છું કે, માનવીના શરીરમાં એક ચોક્કસ જાતની

શક્તિ અથવા આકર્ષણ છે, કે જેની મારફતે માનવી પોતાના શરીરની, ખીજાનાં શરીરની, તથા ખીજા ધણીક ચીજો ઉપર કાબુ રાખી, પોતાની ઇચ્છા શક્તિના જોરે, રીતી નિતીની હદમાં ગમે તે કરી શકે છે, યાને મેસમેરીઝમ અને હીપ્નોટીઝમ એ બંને વિધ્યામાં વપડાતી શક્તિ એકજ છે. હવે એ બંને વિધ્યાના જુદા જુદા કાયદાઓ અને રીતીઓ છે, તે જુદી જુદી નહીં દરશાવતાં, ધણાંક વિદ્વાનોની ખેસુમાર ચોપડીઓના અભ્યાસ, તથા તેઓ પાસેથી મેલવેલા જ્ઞાતી અનુભવ, અને ફોતોહમંદીથી કીધેલા પ્રયોગોને આધારે, જે સાદી, સહેલ, જોખમ વગરની, અને અસરકારક રીતીઓ મેં હાસલ કરી છે, તેનો અર્ક આ પ્રકરણમાં ખુલાસાવાર આપીશ. દરેક અભ્યાસીને તથા વાંચકને મારી ભલામણ છે, કે દરેક ઇનસત્રકશન યાને સુચણાં (Instruction), ધણાં ધ્યાનથી એ ચાર વખત વાંચી, તેનો ભાવાર્થ પુરે પુરો સમજવા પછીજ, લખવા પ્રમાણે પ્રયોગ (Practically) અજમાવે, પહેલીજ વખતમાં તમને ફોતોહ મલશે.

ઓપરેટર (Operator) = મેસમેરીઝમ કરનાર શખ્સને ઓપરેટર કહે છે. મેસમેરીઝમની વિધ્યાના ખીયાં દરેક માનવીના ભેજમાં કુદરતે જનમથીજ રોપેલાં છે, પણ તેને ઉગાડવાને અભ્યાસનાં પાણીની જરૂર છે. કોઈ માણસ સારો ઓપરેટર બની શકે છે, અને કોઈ માણસ તેમ થઈ શકતો નથી. મજબુતાઈ કે નાતવાની એ બે વચ્ચે કાંઈ પણ ફરક એ વિધ્યામાં ગણાતો નથી. કેટલીક વખતે નાતવાન શખ્સ ધણોજ સરસ ઓપરેટર થઈ શકે છે, તેમજ એક ધણોજ મજબુત બાંધાનો શખ્સ સબજેક્ટ (Subject) (યાને જેની ઉપર મેસમેરીઝમ કરવામાં આવે છે, અને જે શખ્સ ઉંધમાં પડે છે તે) તરીકે ધણી સરસ જોગવાઈ આપે છે. કેટલાકો ધારે છે, કે મજબુત શખ્સ નાતવાન શખ્સથી મેસમેરાઇઝ કદી થાય નહીં, પણ તેમાં મોટી ભૂલ છે. મરદ તથા સ્ત્રી બંને એક સરખી રીતે ઓપરેટર (Operator) થઈ શકે છે. એક સારા ઓપરેટર તરીકે કેટલાક સદગુણો ઓપરેટરને મેલવવા જોઈએ, કારણ કે તેની ઉપર તેની ફોતોહનો ધણો મોટો આધાર છે. ઓપરેટર પોતે ધણો ખુશ

મીનજ, સાદો, હીમતવાન, તંદરૂત, નિતીમાન, અને ખંતીલો હોવોજ નોંધયે. વળી તેને પોતે, એક મેસમેરીસ્ટ (Mesmerist) તરીકે સંપૂર્ણ અભ્યાસ કરવોજ નોંધયે, તથા મુખ્ય ભાગે દરદીઓનાં દુઃખ સાન્ન કરવા પાછલજ પોતાની વિધ્યાને વાપડવી નોંધયે. (જુવો પ્રકરણ ૭-૮મું, મેન્ટલ હીલીંગ) વળી આપરેટરે પહેલે ફેનોલોજી (Phrenology) શીખવી નોંધયે (જુવો પ્રકરણ ૧૩મું) કારણ કે તેની મારફતે, તે સબ્જેક્ટ પર ઘણી સારી અસર કરી શકે છે. પૈસાની લાલચ માટે જેઓ આ વિધ્યાને સ્તેજ ઉપર જાહેરમાં લાવી, અને જે ચેડાં કાઢે છે, તે તદ્દન નાપસંદ કરવા જોગ છે. આપરેટરના મુખ્ય ગુણ ઠંડાપણું છે, શાંતિ અને હીમત વગર આપરેટર ફત્તેહમંદ નીવડવો મુશ્કેલ છે. ગમે તેવા સંજોગો વચ્ચે હીમત હારવી નહીં, પણ ખંતથી અને ઠંડા સ્વભાવે, શાંત મન રાખી કામ કરવું નોંધયે. આપરેટરે પોતામાં અખુત વિશ્વાસ રાખવો નોંધયે, અને શીકર ચીંતાને પોતાના મનવંતરમાંથી કાઢી નાખી બેસીકર રહી, પોતાની વિધ્યામાં સંપૂર્ણ વિશ્વાસ રાખવાની જરૂર છે. એક ફત્તેહમંદ આપરેટરનો મુદ્દાલેખ એજ છે કે “હું કરીશ, હુંજ કરી શકીશ.” (I can do and I will do). એવા મક્કમ વિચારથીજ તેને ફત્તેહ મળે છે.

સબ્જેક્ટ (Subject) = જે શખ્સ ઉપર મેસમેરીઝમ કરીને ઉંધમાં નાખવામાં આવે છે, તેને સબ્જેક્ટ કહે છે. કેટલાકો ધારે છે કે નબલી વીચાર શક્તિના, હીસતેરીક (Hysteric) તથા નબલાં માણસો જલદી સબ્જેક્ટ થઈ શકે છે, પણ તે ખોટું છે, નબલો યા જોરાવર કોઈ પણ શખ્સ પોતે રાજીખુશીથી ઉંધમાં પડવા કબુલે છે, તે સબ્જેક્ટ થઈ શકે છે. પણ જે શખ્સ મનમાં દગદગો રાખી આપરેટરના કહેવા પ્રમાણે ચાલતો નથી, તે શખ્સ સબ્જેક્ટ થઈ શકે નહીં, અને તેને ઉંધમાં નાખવાને કેટલીક મુશ્કેલી નડે છે. કુદરતી રીતે જે માનવી પોતાનાં દુઃખનો ધલાજ કરવા માટે, સબ્જેક્ટ થવા માંગે છે, તો તે આસાનીથી પોતાની ઇચ્છાએ કરી સબ્જેક્ટ થઈ શકે છે. વળી કેટલાકો તુરત મેસમેરાઇઝ થઈ જાય

છે, ને કેટલાકો ઘણો વીલંબ લે છે, તેનાં કારણ આગળ જતાં સમજાવીશું.

મેસમેરીઝમના જુદા જુદા તબક્કા (Various phases of mesmerism). મેસમેરીઝમનાં ચાર મુખ્ય તબક્કા છે, જેથી જુદી જુદી જાતની હાલતો ઉત્તપન્ન થાય છે.

૧. **એનીમલ મેગનેટીઝમ** (Animal Magnetism) યાને આકર્ષણથી લાવવામાં આવતી પહેલી ઉંધ.

ઇલેક્ટ્રો બાયોલોજી (Electro Biology) અથવા **ફ્રેનો મેસમેરીઝમ** (Phreno-mesmerism)=આ હાલતમાં સળજેકટના ભેજાનાં જુદા જુદા નરવ સેન્ટરોને (Nerve centres) ઉશકેરવામાં આવે છે.

૩. **ક્લેરવોયન્સ** (Clairvoyance) આ હાલતમાં ઘણીજ ભર ઉંધમાં સળજેકટ પડે છે, તથા અંતર દ્રષ્ટીથી જોઈ અને સાંભલી શકે છે.

૪. **ટ્રેન્સ** (Trance)=આ હાલતમાં ભીન્ન ભીન્ન કુદરતી શક્તિઓ જાહેર થાય છે, અને એ સર્વથી ગંભીર પ્રકારની ઉંધ છે, જે વખતે ઓપરેટરે ઘણું સાવચેત રહેવાની જરૂર છે. એ-હાલતને (Ecstasis) પણ કહે છે.

આ ઉપલી ચાર મુખ્ય હાલતો છે, તે દરેક હાલત કેમ ઉત્તપન્ન કરવી તે, તથા તે હાલતમાં શું શું થાય છે, તે સર્વ ખુલાસાવાર જણાવવા અગાઉ, **પાસીસ** (Passes) માટે થોડો ખુલાસો જરૂર છે. એ માટે આગલાં પ્રકરણોમાં આવી ગયું છે, તો પણ ખુલાસો આપવો ઠીક પડશે.

મેગનેટીક પાસીસ (Magnetic passes):—આકર્ષણ કરવાને માટે જે હાથના ચાલા કરી હાથ ફેરવવામાં આવે છે, તેને પાસીસ કહે છે. એવા પાસીસ ઘણી જાતનાં હોય છે, તેમાંના મુખ્ય ત્રીયે પ્રમાણે છે.

૧. ટ્રીમ્યુલસ પાસ (Trimulous pass) = આ પાસ ધીમે ચીત્રમાં દેખાડવા પ્રમાણે ઓપરેટરે, સળજેકટના માથાંથી શરૂ કરી, મોઢાં, છાતી તથા હાથ સુધી ઉતરતા કરવા. એ પાસ લોંગ પાસીસની એક જાત છે, અને ઘણું કરીને દરદ સાબં કરવામાં, દરદવાલી જગ્યાએ એ પાસ ફેરવવાથી ઘણું ફાયદો થાય છે (જુવો ચીત્ર ૧૮મું).

૨. ડ્રોઈંગ પાસ (Drawing pass) = આ પાસ એ રીતે થાય છે.

૧. ક્રીકેટ રમતી વખતે અંદર હેન્ડ બોલીંગ (Under-hand bowling) જેમ કરવામાં આવે છે, તેમ ઓપરેટર, સળજેકટ તરફ પોતાના ખાલી બંધ હાથથી કાંઈ ફેંકતો હોય તેમ ફેંકી પાછા ખેંચે છે.

૨. ચીત્રમાં દેખાડવા પ્રમાણે હાથ રાખી કાંઈક અનદીઠ ચીજને પકડી પોતાની છાતી તરફ અથવા ખીજ બાજુ ખેંચતો હોય તેમ કરવામાં આવે છે. એ પાસીસ કરતી વખતે ઘણીજ મજબુત ઇચ્છા શક્તિ (Will-power) વાપડવી પડે છે. એ પાસીસ કરતી વખતે ઓપરેટરના હાથની હઠેલી ઓપરેટરની છાતી તરફ રહે છે. દરદનાં ચેતન્યને દુર કરવાને એ પાસીસ ઘણા કામ લાગે છે.

૩. રીપેલીંગ પાસીસ (Repelling passes) = એ પાસીસ ડ્રોઈંગ પાસીસથી ઉલટા કરવામાં આવે છે, એ પાસીસ કરતી વખતે જેમ કાંઈ ચીજને હવામાં પાછી મોકલતા હોઈએ તેમ કરવામાં આવે છે, અને ઓપરેટરની હાથની હઠેલીઓ સળજેકટ તરફ હોય છે.

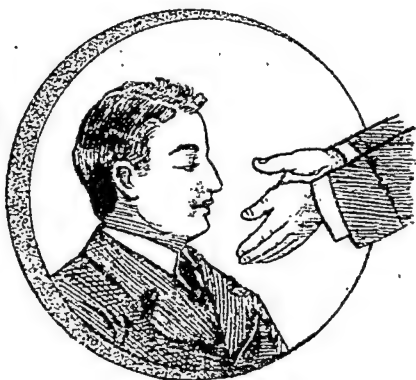
રીવરસ ઓર અપવર્ડ પાસ (Reverse or upward pass) = આ પાસીસથી સળજેકટને મેસમેરીઝમની ઉંઘમાંથી સજ્જત કરવામાં આવે છે. એ પાસ સળજેકટના મોઢાંથી માથાં તરફ ચઢતા લઈ જવામાં આવે છે (જુવો ચીત્ર ૨૦મું). એ પાસને ડીમેસમેરાઈઝીંગ પાસ (Demesmerizing pass) પણ કહે છે, અને એની ચલાણ લોંગ પાસીસથી ઉલટી છે, અને એનેયી લોંગ પાસની અસર ઉતારવામાં આવે છે.



ચીત્ર ૧૮મું.

ત્રીમ્યુલસ પાસીસ.

The Tremulous pass.



ચીત્ર ૨૦મું.

રીવર્સ અથવા અપવર્ડ પાસીસ.

The Reverse or upward pass.



ચીત્ર ૨૧મું.

મેસમેરીક લોંગ પાસીસ.

The Mesmeric long pass.



૪. લોંગ પાસ (Long pass)=આ પાસ સર્વથી મુખ્ય છે અને તે હમેશાં વપડાય છે, મેસમેરીક (Mesmeric) ઉંઘ લાવવા માટે, તથા શરીરના કોઈ પણ ભાગને સખ્ત ગંઢાવવા (Rigid) માટે કામમાં આવે છે (જુવો ચીત્ર ૨૧મું) સખજેકટની સામે ઉભો રહી, ઓપરેટર પોતાના બન્ને હાથ પોતાના માથાં ઉપર લઈ જઈ, સખજેકટનાં માથાંથી ઉતરતો, મોઢાં, છાતી, પેત, હાથ અને પગ તરફ ધીમે ધીમે લઈ જાય છે, અને પગ આગલ કોઈ ચીજને પકડતો હોય તેમ, હાથનો પોહોંચો અરધો બંધ કરી, પોતાની કમર પાછલ હાથ લઈ જઈ, કોઈ વસ્તુ ફેંકી દેતો હોય તેમ કરી, પોતાના માથાંપર પાછો લઈ જાય છે, અને ફરીથી તેજ પ્રમાણે પાછું કરે છે, એમ એકી વખતે પાંચ મીનીટથી ત્રીસ મીનીટ. સુધી ચાલુ પાસીસ કરવા પડે છે. આ પાસીસો દરેક કેવી રીતે, અને શા માટે કરવામાં આવે છે, તે પછી રીતે શીખવાની ઘણી જરૂર છે. એ માટે આપેલાં ચીત્રોમાં જોવાથી, શીખનાર ઘણી સહેલાઈથી શીખી શકશે. પ્રકરણ ૭માંમાં પણ લોંગ પાસીસ સમજાવવામાં આવ્યા છે, તથા ચીત્ર ૮મું લોંગ પાસીસ માટેજ છે, પણ વધુ સમજ માટે અત્રે બીજી ઢપથી ચીત્ર પાડી દેખાડવામાં આવ્યું છે, જેથી ચીત્ર ૨૧મું અને ચીત્ર ૮મું એ બન્નેને એકજ ગણવાની જરૂર છે.

ઉપર જણાવેલા પાંચ જાતનાં પાસીસ (Passes) ની સમજણ લીધા પછી, એકાંતમાં એક ખુરશીપર તકીયો મેલી તેની ઉપર, એક સખજેકટને પાસીસ કરતા હોય, તેવી રીતે દરેક જાતનાં પાસીસો, થાક્યા વગર એકી ટગરે ચાલુ કર્યા કરવાની ટેવ પાડવી ઘણી જરૂરની છે. કારણ કે કેટલીક વખત કોઈ સખજેકટ ઉંઘમાં પડવાને વાર લગાડે છે, તેથી ઓપરેટર કંટાળીને પોતાના પાવર (Power) પર બેવિશ્વાસ બને છે, અને થાકી જાય છે. માટે જો ખંત સાથની ચાલુ પ્રેક્ટીસ (Practice) રાખી હોય તો તેવી વખતે ઓપરેટર પોતાની ખંતથી સખજેકટ પર વધુ વખત રોકીને પણ કાણુ મેલવી શકે છે.

મેસમેરીકમાંનાં પ્રયોગો કરવાને ઘણીજ શાંત, ઘોંઘાટ વગરની, અને એકાંત જગ્યા પસંદ કરવી, કારણ કે તેથી ઓપરેટર તેમજ સખજેકટનું ધ્યાન બીજી તરફ ખેંચાતું નથી.

હીપ્નોતીઝમ અને મેસમેરીઝમ નેકે એકજ વિધ્યા છે, પણ તેની શરૂઆતની ઉંધ લાવવા માટે જુદી જુદી રીતો વાપડવામાં આવે છે. હીપ્નોતીઝમમાં કોઈક ચલકતી ચીજ ઉપર સળજેકટનું ધ્યાન એચી, તેવાટે તેની આંખ ઉપર અસર કરી ઉંધ લાવવામાં આવે છે, જ્યારે મેસમેરીઝમમાં ફક્ત વીલ પાવરથી ઓપરેટર પોતાની નજરથીજ સામાં ઘણી તરફ આકર્ષણ ફેંકીને હાથના પાસીસથીજ ઉંધમાં નાખે છે. એ માટે હજારો જાતની રૂઢી અને રીતોનાં જુદા જુદા અમેરીકન, ઈંગ્લીશ, જર્મન, ફ્રેંચ અને ઈન્ડિયન વિદ્વાનોએ પુસ્તકો છપાવ્યાં છે, તથા ઘણી મોઘી કીમતે તે વેચાય છે, તથા તે માંહેલી ફટલીક રીતો નીજ્જળતા આપનારી પણ છે, તેથી અમારા અભ્યાસથી સીધ્ધ કીધેલી થોડી રીતો અનુક્રમે દરેક હાલતમાં કેમ વપડાય છે, તે જેમ જેમ સળજેકટ એક પછી એક હાલતમાં દાખલ થતો જાય છે, તેમ જણાવીશું.

એનીમલ મેગનેટીઝમ (Animal magnetism)—આ મેસમેરીઝમનો પહેલો તબક્કો છે. એમાં સળજેકટને પહેલે ઉંધમાં નાખવામાં આવે છે, અને શરીરના અવ્યયોના ચૈતન્યને ગતિ આપી દુઃખ દરદ સાળું કરવામાં આવે છે. **સળજેકટનાં ઉંધમા** પડવા પછીની પહેલી હાલતને (Magnetic sleep) **મેગનેટીક સ્લીપ** કહે છે, અને એ હાલતમાં સળજેકટ જવા પછીજ, એક પછી એક ખીજી હાલતોમાં સળજેકટ લીન થતો જાય છે. એ હાલતમાં લાવવાને યાને પહેલી ઉંધમાં નાખવાને એટલે **મેસમેરાઈઝ (Mesmerise)** કરવાને નીચલી સાત રીતો છે.

૧. હાથમાં સીકકો આપી, ૨. આંખ સામે કોઈ ચલકતી વસ્તુ પકડી, ૩. આંખ સામે હાથનાં બે આંગળાં ફેરવી, ૪. માથું ખુબ હીલવી નાખી, ૫. આંખ વડે આકર્ષણ કરી, ૬. લોંગ પાસીસ કરી, ૭. વિજલીક અથવા કોઈ ખીજી જાતનાં યંત્ર વડે ઉંધમાં નાખવામાં આવે છે. એ રીતો માંહેલી દરેક રીતો, મહાન વિદ્વાનોએ શોધેલી છે, અને ઘણીજ અસરકારક છે, પણ છેલ્લી રૂઢી જે હાલ શોધી કાઢવામાં આવી છે, અને તેમાં વિજલીક યંત્ર અથવા

ખીજી ચીજોનો જે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, તે અવગુણ કરનારી છે. એ દરેક જુદી જુદી રીતો કેમ વાપડવી તે અનુક્રમે ખુલાસો કરીશું.

૧. એક એકાંત જગ્યામાં સખજેકટને એક ખુરસીપર બેસાડી, તેનું આંખું શરીર ઢીલું અને શાંત (Relax and passive) રાખવા કહેવું. જ્યારે સખજેકટ તદ્દન શાંત બેઠો કે, તેનાં હાથની હઠેલીમાં એક રૂપાંતો સીકો મેલવો, અને તે સીકા તરફ એકી નજરે (Fixed gaze) જોવા ફરમાવવું, તથા તેની નજરને જરા પણ સીકા ઉપરથી ખીસવા દેવી કે, આંખનાં પલકારા મારવા (Wink) દેવા નહીં. એ કરવાથી સખજેકટને જુદાં જુદાં (Drowsiness) આવવા માંડશે, કે તે વખતે ધીમા, ઠરેલ, અને સાદા અવાજથી હલવે રહીને નીચલાં સજ્જેશન (Suggestion) કરવાં. “તમારી આંખ લારી થતી જાય છે. તમને જુદાં આવે છે. તમને સીકાપરથી નજર ફેરવવા ગમે છે. હયાં સર્વ ચીજ શાંત છે. તમારા હાથ પગ અને માથું ઠંડુ થતું જાય છે, તમારા હૃદયનાં (Heart) ધપકારા ધીમા પડતા જાય છે, અને તમને ઉંઘ આવે છે.” આટલું બોલી બે સેકન્ડ થોભવું, અને પાછું સજ્જેસ્ટ (Suggest) કરવાનું ચાલુ રાખવું. સખજેકટની આંખ બંધ કરતાં બોલવું “તમારી આંખ બંધ કરો, અને ઉંઘઈ જાઓ, જરા પણ ગભરાશો, નહીં, જરા વારમાં તમને ફેર આવતા નરમ પડશે, અને તમે ઘણી ખુશનુમાં ઉંઘમાં પડશો, માટે ઉંઘાઈ જાઓ.” એટલું કહી સખજેકટને ઉંઘવા દેવો. પાંચ મીનીટ લગી તેને ઉંઘમાં રેહવા દઈ, તેનાથી દુર ઉભા રહી, તમારી ઈચ્છા શક્તિ (Will-power) થી મનમાં વિચાર એકાગ્રહ કરી, અને પુષ્કલ ઉંઘમાં પડવાના વિચાર પ્રોજેક્ટ (Project) કરવા. એથી સખજેકટ શાંતીથી ભર ઉંઘમાં પડશે. પછી તેને જગાડવા અગાઉ તેની પાસે જઈ તે સજાગૃત ન થાય, તેવી રીતે તેને કહેવું, “ખીજી વખત તમે ઘણા જલદી ઉંઘમાં પડશો. ખીજી વખત સીકો જોતાં તમે તુરત ઉંઘી જશો. ખીજી વખત તમને ઘણી જલદી ઉંઘ આવી જશે. યાદ રાખજો ખીજી વખત તમને જલદીજ ઉંઘાવું પડશે.” આટલું કહી, એક રૂમાલ વડે જરા પવન સખજેકટનાં મોઢાંપર નાખવાથી તે

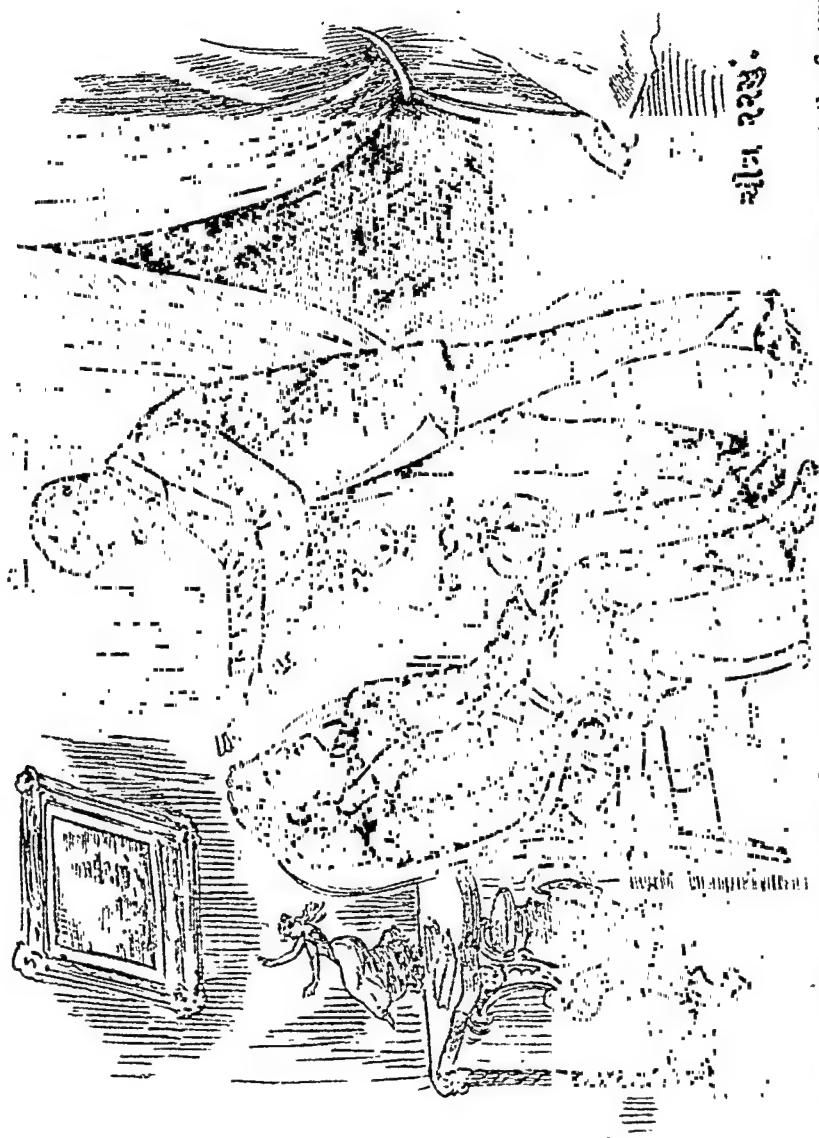
સન્નિગૃહ્ય થશે. પહેલે દીવસે એવી રીતે ઉંઘમાં નાખવો અને તેની ઉપર કાષ્ઠ મેલવવો, પછી બીજે દીવસે, અથવા કોઈ બીજી વખતે તેને એજ રીતે ઉંઘમાં નાખી, તેને ભર ઉંઘમાં જવા દઈ, બીજી બાજુના સન્નિગૃહ્ય (Suggestion) કરવાં. આ પહેલી રીત છે.

૨. બીજી રીતમાં હાથમાં સીક્રો આપવાને બદલે, પેનસીલ, અથવા કોઈ ચલકતી ચીજ, રૂપાંતું બટન અથવા કાંઈ પણ બીજી નાની વસ્તુ, સન્નિગૃહ્યની બન્ને આંખની વચ્ચે, નાકનાં થડ (Root of the nose) આગળ ત્રણ ઈંચ દુરથી ધરવી, અને સન્નિગૃહ્યને પોતાની નજર તે ચીજપરજ રાખી જોવા ફરમાવવું, એટલે તેને ફેર આવી જુદું જુદું આવવા માંડશે, કે ઉપરની પહેલી રીત પ્રમાણે સન્નિગૃહ્ય કરવા માંડવા.

૩. ત્રીજી રીતમાં સન્નિગૃહ્યનાં માથાંપર હાથ મુકી, બીજા હાથનાં બે આંગળાં આંખની ઉપર ચીત્ર ૨૨માંમાં દેખાડવા પ્રમાણે માથાં તરફ ગોળ અને ગોળ ફેરવ્યા કરવાં, અને સન્નિગૃહ્યને પોતાની નજર ફેરવવા કે આંખના પલકારા મારવા (Wink) વગર, તે આંગળાંઓ-પરજ જોવા ફરમાવવું. જેમ થવાથી તેને ચક્કર આવીને જુદું જુદું આવશે, કે પછી પહેલી રીતમાં દેખાડ્યા પ્રમાણે સન્નિગૃહ્યનો (Suggestions) કરવાં.

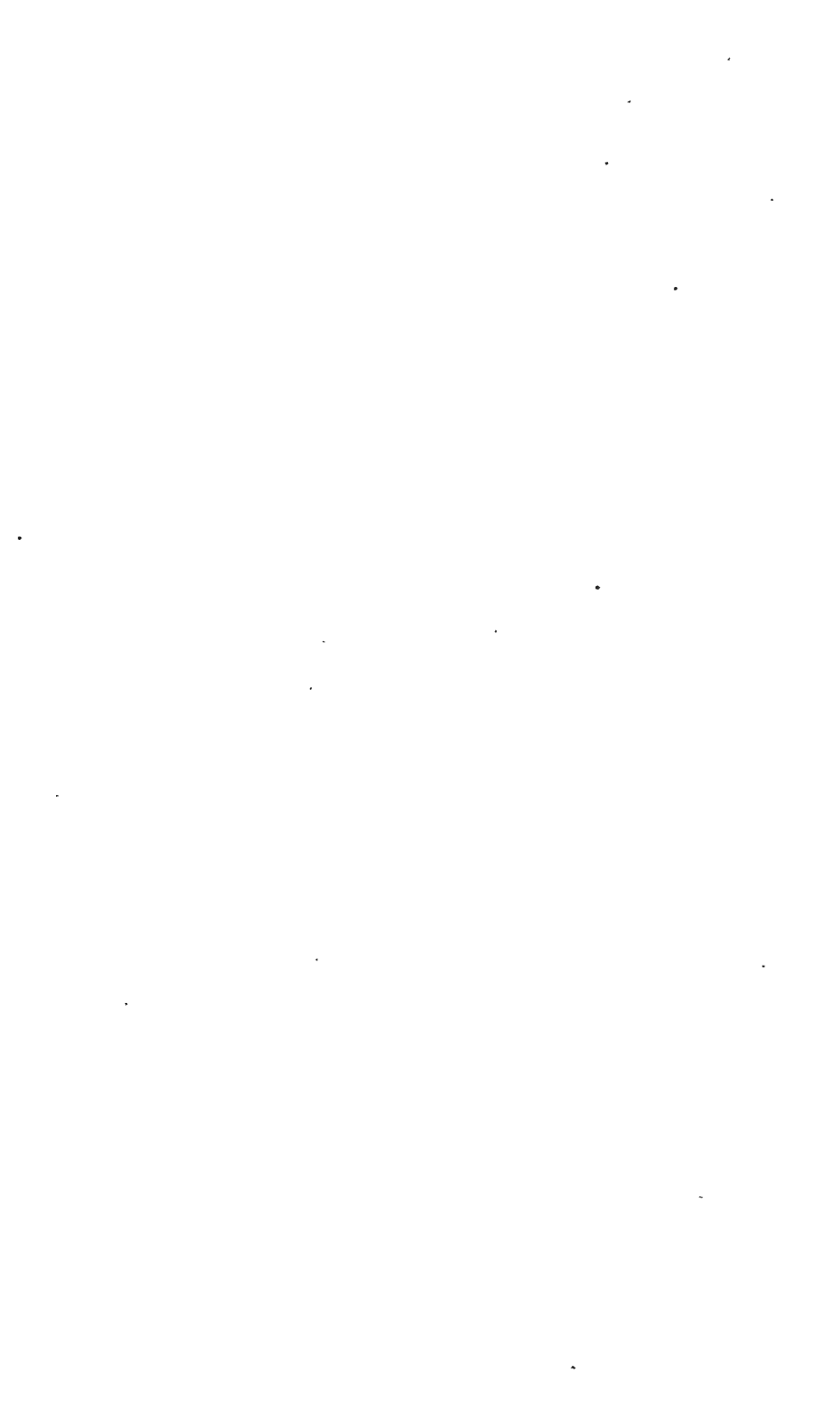
૪. ચોથી રીત સન્નિગૃહ્યનું માથું બન્ને હાથે કાન આગળથી પકડી બેઠે બાલુ ખુબ હીલવવું જેમ કરતાં તેને ફેર આવી, બેસુધીમાં પડશે. (જુલો ચીત્ર ૨૩મું) પછી પહેલી રીતમાં દરશાવ્યા પ્રમાણેનાં સન્નિગૃહ્યનો (Suggestions) કરવાં. માથું ખુબ હીલવવા આગમજ બે ત્રણ મીનીટ સુધી સન્નિગૃહ્યને કાંઈ ચલકતી ચીજ જોવા આપવી.

૫. પાંચમી રીત સન્નિગૃહ્યને શાંતીમાં બેસાડી, તેની સામે ઓપરેટર બેસવું, અને તેની નજરની સામે નજર રાખી, ખુબ ઓછી નજરે જોવા કરવું, અને તે વખતે મનો વાસનાથી ઇચ્છવું (Mental suggestion) કે “હિંદી જાઓ.” આ રીત મેસમેરી-



ચીન રરહું.

હાથનાં આંગળાં વડે મેસમેરાઇઝ કરવાની રીત. Inducing Mesmeric sleep by gazing at the fingers.



અમની છે, અને જે માણસ એ રીત પછી રીતે શીખે છે, તે પોતાની નજરના આકર્ષણથી ઘણીજ સખત અસર કરી શકે છે. સાંપ, વાઘ અને બીજાં ફાડી ખાનારાં જનવરોની આંખમાં એવી આકર્ષણ શક્તિ (Magnetic power) હોય છે, જેથી તેની આંખ જોતાની સાથે જોનારને સાવધ બનાવે છે. એ રીત માટે આંખનો પાવર (Eye power) વધારવાની જરૂર છે. એ માટે રોજ એક આરસી લઈ તેમાં “સ્તંબ ટ્રાઈટ” યાને એકી નજરથી (Fixed gaze) તમારી આંખની વચ્ચે, નાકનાં થડ (Root of the nose) આગળ એક ઝીણી નિશાની કરી, પહેલે બે મીનીટ, પછી વખત વધારતાં પાંચ, અને એમ રોજ વધતાં જતાં પંદર મીનીટ સુધી, જરાપણ પલકારા માર્યા વગર (Without winking) જોવાની ટેવ પાડવી. એમ કરવાથી તમારા આંખનું આકર્ષણ વધવા ઉપરાંત તેજ પણ વધશે, અને તેમ એકાગ્રહ ચિત્ત (Concentration) કરવાની ટેવ પડશે. કેટલી વખતે સખજેકટની આંખમાં જોતાં આપરેટર, જો સખજેકટની આંખ તેજ હોય છે, તો ગભરાઈ જાય છે. તે માટે આપરેટરે પોતે સખજેકટની આંખમાં નહીં જોતાં, ફક્ત સખજેકટની આંખની વચ્ચે નાકનાં થડ આગળ યાને નાક અને ટીલો કરવાની કપાળની જગ્યાની વચ્ચેજ જોવું, અને સખજેકટને તો આપરેટરની આંખમાંજ જોવા ફરમાવવું, એમ કરવાથી આપોઆપ સખજેકટ બેશમ બની જીંદગી, કે પહેલી રીતમાં કહ્યા પ્રમાણેનાં સજેશનનો કરવાં. આંખનું તેજ વધારવા માટે જીવો, ચીત્ર ૧૫મું અને તેની સમજણ પ્રકરણ ૧૦માંમાં.

૬. છટ્ટી રીતમાં સખજેકટને બેસાડી તેનું શરીર તદ્દન શાંત અને ઢીલું (Passive and relax) કરવા કહી, લોંગ પાસીસ માથાંથી તે પગ સુધી કર્યા કરવા. દર ચાર પાસ કરવા પછી, પાંચમો પાસ મોઢાંથી છાતી અને હાથ લગી લાવીને હાથનાં આંગળાં આગળ ખદાસ કરી, ફરીથી લોંગ પાસીસ (Long passes) કરવા, એમ પાંચ મીનીટથી ત્રીસ મીનીટ સુધીમાં, સખજેકટ તદ્દન બેશમ બનશે, કે પછી તેને ઉંઘનાં સજેશનનો કરવાં. આવી રીતથી

જે ઉંઘમાં સપ્નજેક્ટ પડે છે, તે ઘણીજ સુક્ષ્મ પ્રકારની હોય છે, અને ખીજ કોઈ હાલતોમાં (Stages of mesmerism) જવા અગાઉ, ચાર મુખ્ય હાલતો માંહેલી કોઈ પણ હાલતમાં સપ્નજેક્ટને પ્રક્ટ એકજ સંજ્ઞેશયનથી નાખવામાં આવે છે. (જુવો ચીત્ર ૨૧મું)

૭. સાતમી રીતમાં વિજલીક પ્રવાહનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. એ માટે અમેરીકામાં હીપ્નોટીક ઝોલસ તથા ખીજ એવી ચીજો મળે છે, કે જેમાં વિજલીક પ્રવાહ હોય છે, તે સપ્નજેક્ટના લેન્ડની ચોક્કસ નરવ (Nerve) પર લગાડવાથી, તુરત બેદાર થાય છે, પણ એવી રીતે તદ્દન નાપસંદ કરવા બેગ છે, કારણ કે તેમાં મોટો ભય રહે છે. નખળાં માણસો વિજલીક ઝટકો લાગતાં, ઘણા મોટાં નુકસાનમાં આવી જાય છે, વખતે મરણ પણ નીપજે છે, માટે વિજલીક પ્રવાહવાળી કોઈ પણ વસ્તુ કદી પણ વાપડવી નહીં. પણ જો પાંચ દશ સપ્નજેક્ટસોને (Subjects) એકી વખતે હીપ્નોટાઇઝ કરી ઉંઘમાં નાખવા હોય તો તે માટે સોમનોસ્કોપ (Somnoscopes) નામનું એક યંત્ર એક ગીનીની કીમતે લંડનમાં વેચાય છે, જે વાપડવાની ભલામણ કરી શકાય, કારણ કે તે નિરદોષ અને નુકસાન વગરનું છે. એ યંત્ર આપણે પણ હાથે ઘણી સહેલાઈથી ખનાવી શકીએ તેમ છે. ગ્રામાફોનનું સાંચા કામ જેમ ગોળ ફરે છે (Revolve) તેવા સાંચાપર, પીરમીડના (Pyramid) આકારમાં ત્રણ આરસી, ચીત્રમાં દેખાડવા પ્રમાણે ગોઠવવી. જેમ સાંચો ફરતો જાય છે, તેમ તે આરસીઓ પણ ખુબ ગોળ અને ગોળ (Revolve) ફરવા માંડશે. હવે પાંચ દશ સપ્નજેક્ટસોને અરધ ગોળ કુંડાળાંમાં બેસાડી, એક સ્ટુલ (Stool) પર, પેલું યંત્ર મેલી, તેની ફરતી આરસીઓના પ્રકાશ તરફજ એકી નજરે (Fixed gaze) જોવા કહેવું, જેમ જોવાથી એક પછી એક ભુંફણમાં પડશે, અને કેટલાક તો ખીલકુલ સંજ્ઞેશયન વગર પણ ઉંઘી જશે. આ યંત્ર ખનાવવા કરતાં વેલાતી ખનાવતનો અરીદ્દો વધારે ઉપયોગી થઈ પડશે. (જુવો ચીત્ર ૨૪મું). હીપ્નોટીક ઉંઘમાં (Hypnotic sleep) નાખવાની ઉપલી રીતે ઉપરાંત ખીજ એસુમાર જુદી જુદી રીતો છે,



ચીત્ર ૨૩મું.

માથું ધ્રુણવી નાખીને હીખોતીક

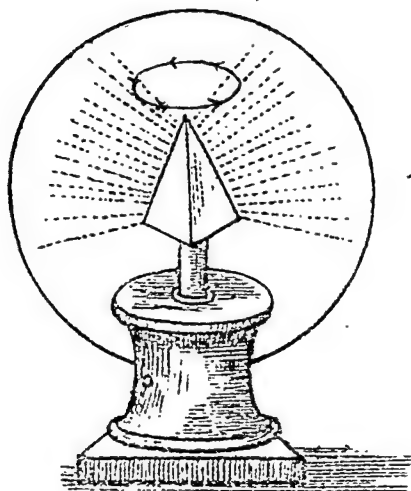
ઉંધ લાવવી.

Rolling the head for quick Hypnosis.

ચીત્ર ૨૪મું.

સોમનોસકોપ.

Somnoscope.





પણ જેમ જેમ અભ્યાસી એ માટેના પોતાના અભ્યાસમાં આગળ વધતો જાય છે, તેમ તેમ તે પોતેજ પોતાની નવી નવી અને સવળ પડતી ફીટીઓ વાપડે છે.

સજ્જેશનનો (Suggestions) યાને સુચનાઓપર **ઓપરેટરની** ક્ષેત્રોનો મોટો આધાર રહે છે. **સજ્જેશનનો** મીનીંગ એજ કે એક ચીજ માટે, જુદા જુદા હરફોમાં, અને જુદી જુદી રીતે, પણ બનતાં સુધી થોડા શબ્દોમાં, એકનો એક ભાવાર્થ સમાવી, સામા ધણીનાં મનપર અસર કરવા માટે સુચના કરવી, તેને સજ્જેશન કહે છે. જેમકે એક માનવીનાં મનમાં એમ ઠસાવવું હોય કે તમે “તદન સાજા છો” તો તે માટે નીચલાં સજ્જેશન કરવાં :—

“તમે સાજા છો, તમો સીક છેઓજ નહીં, તમને તંદરસ્તી હમણાજ મલશે, તમે માંદા પડશોજ નહીં, તમે તંદરસ્ત છેઓજ, જુવો તમારામાં તંદરસ્ત લોહી દોડે છે, તમે તદન સાજા લાગો છો, તમે સીક જેવા લાગતાજ નથી, વીગેરે વીગેરે.” એક પછી એક, તેજ મતલબના શબ્દોથી **સજ્જેશન** કરવાં, અને એ પ્રમાણે ઉંઘ, લુખ, કે બીજી બધી બાબદોમાં એવી રીતના **સજ્જેશન** વાપડવાં. **સજ્જેશન** જેમ દુકા શબ્દોમાં તથા શાંત અને ધીમાં પણ દૃઢ અવાજે કરવામાંજ મેસમેરીઝમની વિધ્યાની મોટી ફત્તેહ સમાયલી છે. એ માટે **ઓટો સજ્જેશન (Auto-suggestion)** પ્રકરણ હમાંમાં લખેલો ખુલાસો વાંચવાની જરૂર છે.

હવે સખજેક્ટને ઉંઘમાં પહેલે દીવસે નાખવા પછી, તેને એવાં **સજ્જેશન** કરવાં કે, “બીજી વખતે તેને ઘણીજ આસાનીથી તુરત ઉંઘમાં પડવું.” અને એવાં **સજ્જેશન**ની અસરથી બીજે દીવસે સખજેક્ટ ઘણો જલદી કાંઈ પણ તકલીફ આપ્યા વગર તુરત ઉંઘમાં પડશે, કે પછી પ્રયોગ આગળ વધારવા માટે નીચે પ્રમાણે કરવું :—

સખજેક્ટનો હાથ **ઓપરેટર** એક હાથે પકડી, બીજા હાથે તે પર બે ચાર પાસીસ કરી, ધીમા સાદે સખજેક્ટને કેહવું કે

“જીવો તમારો હાથ વલતો નથી, નથી વલતો, નથીજ વલતો” આથી સખજેકટ ગભરાઇને હાથ વાલવા જશે, તેવુંજ એક બે ઉલ્લતા પાસીસ કરીને કહેવું “કંઈ નથી, તમારો હાથ બરાબર છે,” એમ કહી તમારાજ હાથે તે હાથ વાલી દેખાડવો, એથી સખજેકટને તમારામાં વિશ્વાસ આવશે, ને પછી તમો જે કહેશો તે તે કબુલશે. એ પ્રમાણે એક હાથ, પછી બીજો, પછી પગો, એવી રીતે એક પછી એક જડ કરતા જવું, ને પાછા તેઓની અસલ હાલતે ઉતારતા જવું, એને મસક્યુલર રીજીડીટી (Muscular rigidity) અથવા નાના પ્રકારની કેટેલેપસી (Catalepsy) કહે છે. એ હાલતમાં કેટલાક ખેલાડી ઓપરેટરો પોતાની સખજેકટના આખાં બદનને જડ કરી નાખે છે, જે ઘણું જોખમ ભરેલું છે જે માટે આગળ ચાલતાં દરશાવીશું. એ પ્રમાણે એક પછી એક હાથ, પગ જડ કરી તુરત પાછા તેને અસળ કુદરતી હાલતમાં (Normal condition) લાવવા. હવે એમ કરવાથી સખજેકટની સમજ શક્તિ (Reason) પર મોટી અસર થાય છે, અને હવે પછી તમો તેને જે કહો તે, તે મંજુર રાખી ખરું વિચારી લે છે, બલકે, પાછલથી પોતાની સમગ્ર હાલતમાં પણ તે કેહવા પ્રમાણેજ કરે છે. એ પ્રમાણે તેની સમજ શક્તિને કાષ્ઠમાં લીધા પછી તથા તેના જડ કરેલા અવ્યવોને પાછા કુદરતી હાલતમાં લાવવા પછી, તેના હાથમાં એક ખાલી દોરાં કાગળનો કટકો આપો, અને સજેસ્ટ કરો કે :— “આ એક ઘણુંજ ઉમદા ચીજ છે,” તો તે સખજેકટ પેલાં ખાલી કાગળને ચીત્ર જાણી અથવા સખી સમજીને ઘણો મધન થશે, તેમજ તમો જેવું ચીત્રતું વર્ણન કરશો, તે સર્વ તે પોતાની નજરથી જોશે. એક ખુરસી આગળ સખજેકટને લઈ જઈ કહો કે :— “આએ એક શોભાઈતું કુતરું છે,” તો તરતજ પેલો સખજેકટ તેને પસવારીને પ્યાર કરે છે, તેવામાં તમે કહો કે :— “જીવો તમુને કુતરું કરડશે,” તો તેજ વખતે જીમ પાડી સખજેકટ તે કુતરાં આગળથી દુર જશે, પછી તમો કહો કે “તમારી પાછલ કુતરું કરડવા સાફ દોડે છે,” તો તરતજ પેલો સખજેકટ આખા ઓરડામાં આમથી તેમ





ચીત્ર A.

મેસમેરીક ઉધમાં આંટાને આધરિકીમ સમજે છે.

Eating flour while under the delusion that it is ice-cream.



ચીત્ર B. મેસમેરીક ઉધમાં શરીરની જડ હાલત.

ગભરાતમાં દોડશે, ટેબલપર ચઢી જશે, અને એવી રીતે તેની નજર પર ઓપરેટર કાષ્ઠ મેલવે છે. ઓપરેટરના કેહવા પ્રમાણેની કાંઈ પણ ચીજ ત્યાં હોતી નથી, છતાં સખજેકટને ઓપરેટરના કેહવા પ્રમાણેનું જ સર્વ દેખાય છે, એને નજરખંધી અથવા સાંઈત ઇલ્યુઝન (Sight illusion) કહે છે. હવે એવીજ રીતે એક રકાખીમાં થોડો આટો અને એક ચમચી મેલી, સખજેકટના હાથમાં આપી, સજેસ્ટ કરો, કે :—“આ આઇસક્રીમ છે, તે ખાવો અને સ્વાદ કેવો છે તે જણાવો,” તો પેલો સખજેકટ પેલા આટાને આઇસક્રીમ સમજી, ઘણીજ લેહઝતથી ખાશે, તથા તેને માટે આગળ સમગ્રત હાલતમાં કોઈ દીવસે ખાધેલાં આઇસક્રીમનો સ્વાદ યાદ કરી તે પ્રમાણે, આ આટાને આઇસક્રીમની ઉપમાં આપી વર્ણન કરશે. (જુવો ચીત્ર A.) એક કાંદો આપી કહો કે, “આએ ઘણુંજ સ્વાદદાર ફળ છે” તો તે તેમજ સમજી તે કાંદો ખાશે અને ઓપરેટર જેવી જાતનાં ફળનું નામ કહેશે, તેવુંજ સમજી તેને લગતો સ્વાદ જાહેર કરશે. એ પ્રમાણે સ્વાદની ઇંદ્રી ઉપર ઓપરેટર કાષ્ઠ મેલવે છે, તેને ઇલ્યુઝન ઓફ ધી સેન્સ ઓફ ટેસ્ટ (Illusion of the sense of taste) કહે છે. એ પછી એક સ્મેલીંગ સોલ્ટ (Smelling salt) ની શીશી આપી કહો કે “આ ગોલાખનું અત્તર છે” તો તે સખજેકટ તુરતજ કાંઈ પણ આનાકાની કે અનગમાં વગર સુંઘશે, અને ખુશી થઈ જે જાતનું અત્તર અથવા સેન્ટ, ઓપરેટરે દરશાવ્યું હશે, તેવુંજ વર્ણન કરશે. એ પ્રમાણે સુંઘવાની શક્તિપર કાષ્ઠ મેલવવામાં આવે છે, તેને ઇલ્યુઝન ઓફ ધી સેન્સ ઓફ સ્મેલ (Illusion of the sense of smell), કહે છે. એ પ્રમાણે એક પછી એક હાલતોમાં (Stages) સખજેકટને લાવ્યાથી, ઉપર દરશાવેલી રીતે મેસમેરીઝમ મારફતે માનવીની પાંચે ઇંદ્રીઓને કાષ્ઠમાં લેવામાં આવે છે, તે આખા પ્રયોગને એનીમલ મેગનેટીઝમ (Animal magnetism) નો વર્ગ કહે છે. એ વર્ગમાં દરદો પણ સાન્ન કરવામાં આવે છે. અડી ગયલાં માણસોને, તેઓના અડી ગયલા અવ્યવોપર એવી રીતે

અસર કરી સાબળ કરવામાં આવે છે, તથા ખીજાં અનેક દરદો ઉપર એવીજ રીતે પાંચો ઇંદ્રીને કાણુમાં લેવાથી તે માણુસને સાબળે કરી શકાય છે. દુઃખ્યાના દુઃખ તાળવાને શું એ આર્શિવાદ નથી ?

ઓપરેટરે ઉપર દરશાવ્યા પ્રમાણે પાંચો ઇંદ્રીને (Five senses) પોતાના તાબામાં લેવા પછી, સખજેકટને ચાલુ સન્જેશચન કરવાં કે “હવેથી જ્યારે હું તમને કહું ત્યારે તુરતજ તમારે ઉંઘમાં પડવું, અથવા હું ફલાની જાતની નિશાની કરું ત્યારે, દીવસે, રાત્રે કે કોઈ પણ વખતે અને કોઈ પણ જગ્યાએ, તમારે તુરતજ હીપ્નોટીક ઉંઘમાં (Hypnotic sleep) જરૂર પડવું.”

ઇલેક્ટ્રો બાયોલોજી (Electro Biology) અથવા ફ્રેનો મેસમેરીઝમ (Phreno-mesmerism). આ હાલત હવે પછીની છે, પાંચ ઇંદ્રીને કાણુમાં લેવા પછી, ઓપરેટરે, ફ્રેનોલોજી (Phrenology) ની વિધ્યા મારફતે (જુલો પ્રકરણ ૧૩૫) સખજેકટના ભેગાં માહેલાં, જુદા જુદા જ્ઞાનતંતુઓના મઠક યાને ફ્રેનો નરવ સેન્ટરસો (Phreno-nerve-centres) ઉશકેરવાં તેને ફ્રેનો મેસમેરીઝમ (Phreno-mesmerism) કહે છે. ઓપરેટરે પાંચો ઇંદ્રી (Five senses) કાણુમાં લેવા પછી, પહેલે સેન્ટર ઓફ દીવોશન (Devotion) ઉશકેરવું, પછી વાઈતિટીવ (Vitativeness), પછી કૌઝલતી (Causalty) અને ત્યાર પછી સખજેકટમાં જે જે સદગુણોની ખામી હોય, તે તે સદગુણોને લગતાં ફ્રેનોલોજીકલ નરવ સેન્ટરો ઉશકેરવાં. એ સેન્ટરોને ઉશકેરવા માટે પાંચો ઇંદ્રીપર કાણુ મેલવ્યા પછી, ઓપરેટરે સખજેકટને પાંચ મીનીટ શાંતિથી ઉંઘવાને માટે કેહવું, અને તે વખતે જરાવાર સખજેકટને ભર ઉંઘમાં પડવા દઈ જમણા હાથની આંગળી, ઉપર દરશાવેલાં સેન્ટર ઓફ દીવોશન (Devotion) પર મેલવી, કે તુરતજ તે શક્તિ અને તે સદગુણ સખજેકટમાં ઉશકેરાશે, અને તેજ વખતે તેના ચેહરાપર તે ગુણ પ્રદર્શિત થશે, અને તે માટેના સન્જેશચનો કરવાથી, તથા ઉંઘમાં, સારી રીતે ચાલવાનું વચન, ઓપરેટર સખજેકટ પાસેથી લે છે, તેથી જ્યારે સખજેકટ

સનગૃત હાલતમાં હોય છે, ત્યારે કુદરતીજ રીતે પોતે, પોતાની બાણ વગર, પેલાં વચન પ્રમાણેજ ચાલે છે. એવી અસરની કૃત્તેહ સજ્જન-ચનના આધારપર મુખ્ય છે, માટે સજ્જન ધીમાં, મક્કમ, હુકમ કરતા, પણ શાંત, ખુશનુમા અવાજે કરવાની જરૂર છે. એવી રીતે દરેક જાતની ભુડી ટેવો (Bad habits), દુર્ગુણો વીગેરે (Vices) દુર કરવામાં આવે છે. એ પ્રમાણે, મુર્ખાને અક્ષલ, દારૂડીને મીતાહાર, કંભુસને સખી, ન્નાષ્ટીકને સદગુણી, વીગેરે બનાવવામાં આવે છે. ખીહીક અથવા હેખતથી, પૈસો જતો રહેવાથી, દુઃખ દરદથી, અથવા વચસનોથી થતું દીવાનાપણું, પણ એવી રીતે સાફ કરવામાં આવે છે. એ મેસમેરીઝમનો બીજો તબક્કો (Second phase) છે. હવે એ તબક્કામાં આવેલો સખજેકટ ઘણા ઉંચા પ્રકારની ઉંઘમાં આવે છે, તેને ત્રીજો તબક્કો અથવા પ્રોપર સ્લીપ (Proper sleep) કહે છે, એમ થવાનું કારણ એટલુંજ છે કે, જુદા જુદા પ્રયોગોમાંથી પસાર થવાથી, સખજેકટની મનશક્તિ માંહેલી કેટલીક અદ્ભુત છુપી શક્તિઓ (Latent powers) પ્રગટ થાય છે, તથા અંતરદ્રષ્ટી ખુલે છે, જેથી તે હાલતમાં તે અદ્ભુત ચીજો જોય છે, સમજે છે, અને તેનું બ્યાન કરે છે. આ મેસમેરીઝમનો ત્રીજો તબક્કો, સખજેકટને બીજા બીજા સુક્ષ્મ ઈઠરના (Eatherial) ભુવનમાં લઈ જાય છે, અને ન દીઠેલી ન સમજેલી, બાબદોને તે જોય છે, સાંભળે છે અને ખુલાસો કરે છે. દીવાનાપણું, હીસતીરીયા (Hysteria), તથા એવાં લાંબા વખતનાં કંઠણ દરદો એ હાલતમાં સાજાં થાય છે. ક્લેરવોયન્સ (Clairvoyance) આ હાલતને અંતરદ્રષ્ટી કહે છે, તે પણ આ ત્રીજા તબક્કામાં છે, એ હાલત દરેક સખજેકટમાં ઉત્તપન્ન કરી શકાતી નથી, અને તેલીપથી (Telepathy) અને ક્લેરવોયન્સ વચ્ચે એટલોજ ફરક છે, કે તેલીપથીમાં રીસીવર (Receiver) ચાલુ વખત યાને તેજ વખતે શું ચીજો થાય છે, તે જોઈ શકે છે. પણ ક્લેરવોયન્સમાં તો સખજેકટ, તેજ વખતની, લવિષ્યની અને ભુતકાલમાં થઈ ગયેલી ચીજો થતી, થવાની, અને થયેલી બીનાઓ વીગેરે દરેક ચીજો કહે છે.

સખજેકટની ઉપર વારંવાર એનીમલ મેગનેટીઝમ (Animal magnetism), તથા ફ્રેનો મેસમેરીઝમ (Phreno-mesmerism) ના પ્રયોગો અજમાવ્યા કરવા પછી, બ્યારે સખજેકટ એવા થોડાં પ્રયોગો અવારનવાર કરવા પછી, તદન ઓપરેટરના કાબુમાં આવી જાય છે, ત્યાર પછી તેમાં કલેરવોયન્સ (Clairvoyance) ચાને અંતરદ્રષ્ટી ઉત્તપન્ન કરવી. સખજેકટને ઉંઘમાં નાખવા પછી તેની પાંચે ઇંદ્રીને લગતા દરેક પ્રયોગ જલદી જલદી પહેલે કરવા, પછી તેના ફ્રેનોલોજીકલ સેન્ટરોમાં (Phrenological centres) સ્પીરીચ્યુએલીટી (Spirituality), દીવોશન (Devotion), કોઝલતી (Causalty) અને વાઇટેવીવનેસ (Vitaliveness) ને ઉશકેરવાં, પછી સજેશયન મારફતે સખજેકટને ભર ઉંઘમાં નાખી નીચે પ્રમાણે કેહવું:—“તમે પુષ્કળ તંદરૂસતી ભરેલી ઉંઘમાં પડો, અને તમારા જીવને, નહીં જોયલા, નહીં જાણેલા પ્રદેશમાં ભમતો કરો, ને ત્યાંની બધી ચીજો જોવો, તંદરૂસતી મેળવો : ચાલો આપણે સાથે ફરીએ, જુવો આપણે ગાડીમાં બેઠા છીએ, ગાડી ચાલી, આપણે ફલાના મુલકમાં આવી પુગ્યા, જુવો તમને શું જણાય છે.”

આટલું કહી, જવાબ માટે થોભવું, તો સખજેકટ જે કાંઈ ઓપરેટરનાં મનમાં હશે તે જોશે અને તેનું સંપૂર્ણ વર્ણન કરશે.

જો સખજેકટ કાંઈ ચીજનું વર્ણન અધુરું કરે, તો તે પુરું કરવાને કદીપણ દયાણુ કરતા નાં, અથવા જવાબ નહીં આપે તો તે ચીજનો જવાબ જબરી અને દયાણુ કરીને કદી પણ માંગતા ના. આ હાલતમાં સખજેકટ તથા ઓપરેટર બેઠેલા જીવ એકમેક સાથ મલેલા હોય છે. ઓપરેટર પોતાની પાંચ ઇંદ્રી મારફતે જે કાંઈ કરે છે, તે સર્વ ચીજ સખજેકટ ઉંઘમાં બંધ આંખ છતાં જાણે છે. ઓપરેટર ખીજ ઓરડામાં જઈ કામ કરે છે, તો સખજેકટ પોતાની જગ્યાએ બેઠો બેઠો તે સર્વ જોઈ જાણીને સાંભલી શકે છે. ઓપરેટર એક ચીજ જો ખાય છે, તો તેનો સ્વાદ સખજેકટનાં પણ મોઢાંમાં આવે છે. એ હાલતમાં સખજેકટ ફક્ત ઓપરેટરને જ જોય છે, તેનો જ અવાજ સમજે છે, અને તે સીવાય ખીજ કાંઈને પણ

ઓપરેટરના કલા વગર, કે પુછ્યા વગર જોઇ જાણી શકતો નથી. એ હાલતમાં ઓપરેટર એક લખેલું કાગળ બંધ કરી તેનાં હાથમાં આપે છે, કે જે માંહેલી બાબદ ઓપરેટર પોતે કે સબજેક્ટે કદી પણ જાણેલી નહીં હોવા છતાં, તે બંધ કાગળ કાઢી, ક્યાંથી આવ્યું, કાણે મોકલ્યું, તથા શું બાબદ લખેલી છે તે સર્વ ચીજ જાહેર કરે છે. દરદી માણસનું પહેડેલું કપડું, માથાના બાલ, અથવા કોઇ પહેડેલી ચીજ કે રૂમાલ, સબજેક્ટના હાથમાં આપી, તે શખ્સ માટે જે કાંઇ સવાળ કરવામાં આવે છે, તેના જવાબ તે આપે છે, તે જવાબો ખરાબ હોય છે, જો કાંઈ ખરાબર સમજ પડતું નથી તો સબજેક્ટ જવાબ આપતો નથી, તેવે વખતે કદી પણ તેને દબાણ કરીને જવાબ જાણવાની કોશિષ કરવી નહીં.

એ પ્રમાણે ક્લેરવોયન્ટ સબજેક્ટ (Clairvoyant subject) ભુત ભવિષ્ય વર્તી શકે છે. એ હાલત નિર્દોષ મનના સબજેક્ટમાં અથવા સ્ત્રીઓમાં ઘણી તેજ હોય છે. એ ત્રીજા સ્ટેજમાં (Stage) એવી રીતે સવાળ જવાબો આપતાં, સબજેક્ટ, ઘણા ઉપલાં ભુવનોના ભીન્ન ભીન્ન પ્રદેશના સમાગમમાં આવતાં, ચોથા સ્ટેજની (Fourth Stage) ઉંઘમાં જાય છે, જ્યારે તેમાં મહાત્તમીક શક્તિઓ ઉત્તપન્ન થાય છે. આ હાલતમાં તે કેટલીક વખત દીવસો અને મહીનાઓ પડી રહે છે, એ હાલત જવલેજ થાય છે, એ હાલતમાં દુન્યાઈ સંબંધ છોડી દેવાનો તેને શોખ થાય છે, અને ઓપરેટરના ગમે તેવા હુકમ છતાં, કેટલીક વખત તે નાફરમાન થઈ સન્નગૃત હાલતમાં આવતો નથી. જોકે એમ જવલેજ બને છે, પણ તેથી કાંઈ ઓપરેટરે જરા પણ ગભરાવું નહીં, પણ તેને કુદરતના હાથમાં સોંપવો, તેને એટલાંજ સંજેશ્યન તે વખતે કરવાં કે :—તમો તમારી મરજી માફક ખુશનુમાં ઉંઘ કાઢો, અને તમને ગમે તેવા પ્રદેશોમાં ફરી, તંદરસતી સાથે પાછા ઉઠ્ઠો.” આ સંજેશ્યન પછી સબજેક્ટ કોઈ વખતે છ કલાકે અથવા વધારેમાં વધારે ત્રણ દીવસમાં પાછો કુદરતી રીતે સન્નગૃત થાય છે, પણ ઓપરેટરે બનતાં સુધી તેટલી હદ સુધી પોતાની સબજેક્ટને જવા દેવો નહીં, તથા સાધારણ પ્રયોગોમાં

બનતી હાલતો ધ્યાન રાખી સખજેક્ટને સંભાલવો. કેટેલેપસી (Catelepsy) યાને જડસ્થીતિ, એ હાલત પહેલા સ્તેજપરથી ખીજ સ્તેજ યાને પહેલી ઉંઘમાંથી ખીજ ઉંઘમાં આવવાને વખતે થઈ શકે છે, એમાં શરીરના એક અવ્યવથી ખીજ બધા અવ્યવો જડ (Rigid) કરવામાં આવે છે. (જુવો ચીત્ર B.) સખજેક્ટ જ્યારે ભર ઉંઘમાં હોય છે, ત્યારે ઓપરેટર તેના શરીરપર બે ચાર લોંગ પાસીસ કરી સજેસ્ત કરે છે કે “તમારું આખું શરીર લોખંડ માફક જડ થઈ જાઓ, અને તે ખીલકુલ વલે નહીં.” એથી તુરત પેલી સખજેક્ટનું આખું શરીર જડ થઈ જાય છે. એ હાલત ઘણીજ ગંભીર હોય છે, એ હાલતમાં એક બે મીનીટથી વધારે વાર સખજેક્ટને કદી રાખવી નહીં કારણ કે તેથી ઘણાં ગંભીર પરીણામો નીપજે છે. બનતાં સુધી ઓપરેટરે એ હાલત ખીલકુલ સખજેક્ટપર અજમાવવીજ નહીં. પૈસા કમાવા માટે ખેલાડી ઓપરેટરો, નાટક તખ્તાપર એવી હાલતમાં પોતાની સખજેક્ટને નાંખી, બે ખુરસીના છેડાપર, એકપર માથું અને ખીજપર ફક્ત પગની એડી ટેકવીને સુવાડે છે, પછી તેનાં શરીરપર બે ત્રણ આદમીઓને ઉભા રાખે છે, જેથી લોક અજબ થઈ જાય છે, પણ એ હાલત ઘણીજ ખરાબ છે, કેટલીક સખજેક્ટ પોતાની દરરોજની રાતની કુદરતી ઉંઘમાં એમ વિચારે છે કે “તે પોતે કેટેલેપસીની (Catelepsy) હાલતમાં છે, જેથી તેના તેવા વિચારે, તે તેવી હાલતમાં આવી પડે છે, અને ઓપરેટર જો નજદીક નહીં હોય તો, તે તેવીજ હાલતમાં, જ્યાં લગી કુદરત તેને પાછો સજગૃત કરે નહીં ત્યાં સુધી પડી રહે છે, અને નહીં તો તેવીજ હાલતમાં લંગડો લુલો કે દીવાનો થઈ જાય છે. માટે એ હાલત કદી પણ પ્રેક્ટીસ (Practice) કરવી નહીં, એવી મારી લલામણુ છે. પૈસા કમાવા ખાતર નાટક તખ્તાપર પોતાની સખજેક્ટને લાવવું, એ એ વિધ્યાની મહત્વતાને ઝાંખ લગાડનારું છે. એ વિધ્યા રમત ગમત, મોજ મજલ કે ચેડાં કાઢવા માટે નથી, પણ ફક્ત દુઃખીઓના દરદ સાગ્ન કરી, આશીષ મેલવવા માટે છે. કરશો તેવું પામશો, કુદરત તમારાં કર્મ જોય છે, અને

તે સારાં હોવાથી ફત્તેહ આપે છે, પણ મતલબી અને શ્વાર્થી, તથા મીનને હાની પુગાડવાના વિચાર હોય છે, તો તમને તે ઉંચી ટોચે પુગાડી કાઢી પણ દયા વગર તોડી પાડે છે. તમને લાગશે કે મારી મતલબ પ્રમાણેજ અધું થાય છે, પણ મુગી લાકડીનો ફટકો, તમારી ફત્તેહની ટોચ અને ધડી વખતેજ ગપચુપ પડે છે અને તે એટલો તો સખ્ત હોય છે, કે તેમાંથી તમો કદી પાછા ઉઠી શકો તેમ નથી, માટે સંભાલજે કે, આ વિધ્યા છે. હંઠા મશકરી કે હુંબગ (Humbag) નથી.

હીપ્નોટીઝમ, મેસમેરીઝમ વીગેરેનો ઉપલો સંપૂર્ણ ખુલાસો છે, દરેક હાલત કેમ ઉત્તપન્ન કરવી, પાછી કેમ ઉતારવી, તે હાલતોમાં શું શું કરવું, તથા શું શું થાય છે, તે સર્વ ખુલાસો આપ્યો છે. હવે થોડી ખીજ બાબતો જે એ માટેની છે, તેનો ખુલાસો કરીશું.

પોસ્ટ હીપ્નોટીક સજ્જેશન (Post-hypnotic suggestion) = હીપ્નોટીઝમની ઉંઘમાંથી સખજેક્ટને ઉઠાડવા અને સનગૃત કરવા આગમજ કોઈ પણ ચીજ, વીતી, પેનસીલ, બતન, અથવા કાગળનો કટકો, સખજેક્ટનાં હાથમાં આપી, નીચે પ્રમાણે કહેવું:—
“આ તમારા હાથમાંની ચીજ ધ્યાનથી જોઈ લેવો, ફરીથી હું એ ચીજ, દીવસે અથવા રાત્રે, કોઈ પણ જગ્યાએ, કોઈ પણ વખતે દેખાડું, અથવા કોઈ માણસ સાથે મોકલું અથવા પોસ્ટ મારફતે મોકલું, તો જ્યારે એ ચીજ તમે જુવો અથવા હાથમાં લેવો, તેવા તેજ ધડી તમો મજબુત હીપ્નોટીક ઉંઘમાં પડો, યાદ રાખજો કે આ ચીજ જોતાં સાથ તમો ઉંઘમાં પડશોજ.”

આ ઉપલાં સજ્જેશનને, પોસ્ટ હીપ્નોટીક સજ્જેશન કહે છે, અને એ ઘણું ઉપયોગી છે, પણ ઓપરેટરે પોતે જ્યાં લગી સખજેક્ટની પાસે હોય નહીં ત્યાં લગી એવી ચીજથી સખજેક્ટને ઉંઘમાં નાખવી નહીં, કારણ કે જે વખતે તમારી સજ્જેશનમાં કહેલી ચીજ, સખજેક્ટના જોવામાં આવે, અને તે વખતે તે કોઈ સલામત જગ્યાપર નહીં હોય, અને ઉંઘમાં પડે, અને તમો ત્યાં નહીં

હોવો તો, અકસ્માત થવાની તથા સખજેક્ટને ઘણું નુકસાન થવાનો ભય રહે છે. માટે કદી પણ સખજેક્ટની સલામતીની પકી ખાતરી થવા વગર, પોસ્ટ મારફતે અથવા ઓપરેટરે પોતે દુર રહી, સખજેક્ટને ઉંઘમાં નાખવો નહીં. ભુંડી ટેવો તથા દેવા માટે પણ એજ પ્રમાણે સજેશન કરવાથી ફતેહ મલે છે.

તેલીપઠીક હીપ્નાટીક સજેશન (Telepathic hypnotic suggestion) = સખજેક્ટને સન્નગૃત કરવા આગમજ ઓપરેટર નિચલાં સજેશનો કરે છે :—“તમે મારા કાણુમાં છેઓ, તમે જ્યાં જાવો, જે જગ્યાએ હોવો તે જગ્યાએ જ્યારે મારા વિચાર તમને પુગે, તેવા તમે હીપ્નાટીક ઉંઘમાં પડજો. હું ગમે તે જગ્યાએથી, જ્યારે વિચાર અને મારા વિચાર પ્રોજેક્ટ (Project) કરું, કે તમે ઉંઘી જાવો તેવાજ તમે ભર ઉંઘમાં પડજો.” એવી રીતે જે સજેશન કરવામાં આવે છે, તેને તેલેપઠીક હીપ્નાટીક સજેશન કહે છે. એ બાબતમાં પણ ઓપરેટરે સખજેક્ટની સલામતી માટે પ્રહેલેથી ઉપાયો કરવા, તથા સાવચેતી રાખવી.

ક્રીસ્ટલ ગેઝીંગ (Crystal gazing) = ખીલોરી કાચનો એક મોટો લખોતો અથવા દડો (જે વેલાતમાં મલે છે) હોય છે, તેમાં લાંબો વખત સુધી જોયા કરવાથી ક્લેરવોયન્સનાં (Clairvoyance) જેવી અસર થાય છે, તથા તે કાચમાં, દરેક ચીજ દેખાય છે, એ માટે તથા પાણી અને ખીલ ચીજોમાં વિચાર ઉતારવાની રીત માટે પ્રકરણ ૮મું જુવો.

હવે ઉંઘમાંથી સખજેક્ટને કેમ ઉઠાડવો તે જો કે આગળ લખ્યું છે, તો પણ ફરીને ખુલાસાવાર જણાવવાની જરૂર છે. દરેક વખતે જ્યારે પ્રયોગ કરી રહ્યા પછી સખજેક્ટને સન્નગૃત કરવા આગમજ તેની જે કાંઈ ભુંડી આદતો સુધારવાની હોય તેને લગતાં સજેશન કરવાં, પછી ફરીથી ઉંઘમાં તુરત જવાને લગતાં સજેશન કરવાં, અને સર્વથી છેદલે નીચલાં સજેશન કરવાં :—

“તમે મારા કાણુમાં છેવો, આ પ્રયોગ દરમ્યાન તમારીપર જે જે અખતરા અજમાવામાં આવ્યા છે, તે દરેક ચીજ તમે સન્નગૃત

થાવો ત્યારે વિસરી જાણે, પણ જે જે ચીજો સન્નગૃત હાલતમાં મેં માદ રાખવાનો તથા કરવાનો હુકમ કર્યો છે, તે ચીજો મારા હુકમ પ્રમાણેજ સન્નગૃત હાલતમાં કરાજે, તમારી તંદરસતી વધજે, તમારા શરીરના દરેક અવ્યવે તંદરસત અને મજબુત થાવે, તમને મારા સીવાય બીજો કોઈ પણ શખ્સ મેસમેરાઇઝ કરી શકશે નહીં, કારણ કે હું તમને મારા પાવરથી (Power) ઘેરી લેઉં છું, (એ વખતે જન્મના હાથનું આંગળું સમજેકરનાં માથાની આજુ બાજુ ગોળ ફેરવવું) તમને હુકમ કરું છું કે બીજા શખ્સના હાથે તમારે મેસમેરાઇઝ થવું નહીં, તમારી સન્નગૃત હાલતમાં કદી પણ તમારે પોતાની મેલે મેસમેરાઇઝ થવું નહીં, તમારે દરેક લુંડી દેવો તજ દેવી, આજે મારાં સન્નશયનો ખરાબર તમારા મતમાં ગોખી રાખો, અને પાંચ મીનીટ, તમને તંદરસતી આપનારી ઉંઘમાં પડો અને પછી હસ્તે મુખડે સન્નગૃત થાવો.”

આ ઉપલાં સન્નશયન કરીને પછી પાંચ મીનીટ સમજેકરને ઉંઘાવા દેવો, અને તે આપો આપ ઉઠશે. જે નહીં ઉઠે તો તેનાં મોઢાં તરફ ધીમેથી રૂમાલ વડે પવન નાખવો, અને કહેવું “સન્નગૃત થાવો,” જે તોપણ સમજેકર સન્નગૃત નહીં થાય, તો તમારા બન્ને હાથ જોડી તેની છાતી આગલ લઈ જઈ એકદમ તેને છુટા કરો અથવા દીમેસમેરાઇઝીંગ પાસીસ (Demesmerizing passes) કરો, તો તરત ઉઠશે.

આ વિધ્યાની પ્રેક્ટીકલ (Practical) બાબતે મારા ચાલુ અભ્યાસને આધારે, તથા તે દરમ્યાન જેવી જેવી રીતે મેં પ્રયોગો કર્યા તે અનુક્રમે, ખનતા ખુલાસાથી આપ્યું છે. હવે આપરેટરને છેલ્લા થોડાં સલાહના સખુનો સાથ આ પ્રકરણ ખતમ કરશું.

ઓપરેટર તથા સમજેકરને ચેતવણી :—

૧. હીપ્નોટીઝમ અને મેસમેરીઝમને લગતા પ્રયોગો અને અખતરા અજમાવવા અગાઉ તે માટેની દરેક દરેક બીનાં પાંચથી દશ વખત વાંચી મોઢે રાખવી.

૨. પેસાની લાલચ માટે, કોઇ પણ જાતના સ્વાર્થ માટે, કાંઇ પણ અદનિષ્ટા માટે, કદી પણ એ વિધ્યાનો ઉપયોગ કરતા ના, નહીં તો તમો પોતે ખતા ખાશો.

૩. સખજેકટની મરજી વિરુદ્ધની ચીજો, અથવા તેને નુકસાન કરનારી ચીજો કદી અજમાવશો નહીં, કારણ કે સખજેકટે તમારામાં મુકેલા વિશ્વાસનો તમો લંગ કરશે, તેવીજ કુદરત સખજેકટનાં અચા-વમાં કામ કરશે અને તમને તમારી અદનિષ્ટામાં શાવવા દેશે નહીં, અને તમો પુષ્કલ હેરાન થશો, માટે ખીલકુલ સાફ નિષ્ઠાથીજ કામ કરવું.

૪. દરેક માનવી જે નખલી વિચારશક્તિવાલો છે તે જલદી અને મજબુત વિચારશક્તિવાલો વીલંબ લઈ મેસમેરાઇઝ થઈ શકે છે એમ નથી, પણ બધો આધાર ઓપરેટરની ખંત તથા હીમત ઉપર છે.

૫. મેસમેરીઝમનાં પ્રયોગથી ઓપરેટર તથા સખજેકટ પોતાની તંદરૂસતી અને જોર તથા મનશક્તિ ઓછી કરવાને બદલે વધારી શકે છે, તેનો બધો આધાર જે સજ્જેશનનો કરવામાં આવે છે તેપરજ છે.

૬. સખજેકટ જેવો સન્નગૃત થાય છે, તેવીજ દરેક હીપ્નોટીક અસરો તેમાંથી જતી રહે છે. અને જે બાબદનાં સજ્જેશનનો કર્યાં હોય, તેજ બાબદ તેનાં મનવંતરમાં રહે છે, જે ઓપરેટરે આપેલાં સજ્જેશનના બરાબર તેમેલા વખતેજ સખજેકટ બબ્બે છે. કોઇક વખત સજ્જેશનનો બરાબર નહીં કરવાથી, હીપ્નોટીક અસર સન્નગૃત હાલતમાં રહે છે, માટે ઓપરેટરે સજ્જેશનનો બરાબર કરવાની જરૂર છે.

૭. સખજેકટની પ્રયોગો દરમ્યાન ઓપરેટરે પોતાના જીવની માફક સંભાળ લેવી, તથા તેને જરા પણ ઈર્ષા થવા દેવી નહીં.

૮. પ્રયોગો દરમ્યાન સખજેકટને ધાર્તી ઉત્તપન્ન કરનારાં કોઇ પણ સજ્જેશનનો કરવાં નહીં, તથા દેખાવો મારફતે ધાર્તી પેવસ કરવી નહીં.

૯. સખજેકટનાં ક્રેનોલોજીકલ નરવ સેન્ટરોમાં દુર્ગુણો તથા દલદો હવસ ધરાવનારા તથા ઉશકેરનારાં સેન્ટરો કદી પણ ઉશ-

કેરવાં નહીં, પણ તંદરૂસતી આપનારાં, વિધ્યા હુન્નર ખીલવનારાં, અક્ષળ આપનારાં સેન્ટરસોજ ઉશકેરવાં. ખાસ કરીને માથાંના પાછલા ભાગના એનીમલ ફેફલતીઝવાલાં નરવ સેન્ટરો ઉશકેરવાં નહીં.

૧૦. જો કોઈ શખ્સને પોતાની મરજી વિરુદ્ધ હીપ્નોટાઇઝ કરવામાં આવ્યો હોય, તો તે શખ્સે કોઈ ખીજ સારા હીપ્નોટાઇઝર પાસે જઈ, પહેલાં ઓપરેટરનાં દરેક સંજેશનનો રદ કરાવવાં. કોઈ પણ માણસ પોતાની મરજી વિરુદ્ધ હીપ્નોટાઇઝ થઈ શકતો નથી, જેઓ નખલી મન શક્તિનાં હોય છે તેઓ, મજબુત શક્તિનાં ઓપરેટરને નામરજી છતાં તાબે થાય છે, તો તેવી વખતે સમજેકટે, પોતાની જીભની ટીચકી તાળવાં સાથે મજબુત લગાડી મેલવી, અને મક્કમ વિચાર કરવો કે, “હું ઉંધમાં કદી નહીં પડું,” તો તે શખ્સને કદી કોઈ હીપ્નોટાઇઝ કરી શકશે નહીં. આ રીત ઓપરેટર તથા સમજેકટેને બેઉને કામની છે. કેટલીક વખત ઓપરેટર પાસે એવી તો મજબુત વિચાર શક્તિના સમજેકટે આવે છે કે, જ્યારે ઓપરેટર સમજેકટેની આંખમાં જોતાં, અને લાંબો વખત એકી નજરે ટીકતાં, આંખમાં પાણી આવી જઈ, હીપ્નોટાઇઝ કરવાને બદલે, પોતે હીપ્નોટાઇઝ થતો જાય છે, તેવી વખતે ઓપરેટરે પણ જીભ તાળવાંને લગાડવાથી પોતાનો બચાવ કરી શકે છે.

૧૧. કોઈ કહેશે કે નિંચ ખાસયતનાં ઓપરેટરથી એક સ્ત્રીએ પોતાનો બચાવ કેમ કરવો? જો તે સ્ત્રી ઓપરેટરની સમજેકટે થવા માંગતી હોય તો, પોતે ઉંધમાં પડવા અગાઉ પોતાનાં મનમાં છુપો, મજબુત વિચાર કરી ઓટા સંજેશન કરવાં કે “જો ઓપરેટર મારી ઇચ્છાની વિરુદ્ધ, મને તુકસાન કરવા, કે રીતી નિતીના કાયદાથી ઉલ્લંઘિતો ચાલે, તો કુદરતે મારી સંભાળ લઈ મને તુરત સંજગત હાલતમાં લાવી, ઓપરેટરની નિંચ વર્તણૂકમાંથી બચાવ કરવો.” એ પ્રમાણે મન સાથે મજબુત વિચાર કરીને ઉંધમાં જવું, તો કુદરત તુરત તમારો બચાવ કરશે. વળી કુદરતનો કાયદોજ છે કે આ

વિધ્યામાં ગમે તેવી મજબૂત ઇચ્છાશક્તિવાલો, ગમે તેવાં સખત સંજોગોનો છતાં, એક સન્નગૃત થવા માંગતી સખજેક્ટને ઉંઘમાં કદી રાખી શકશેજ નહીં, તથા મુખ્ય ભાગે કુદરત સદા સખજેક્ટનો ખચાવ કરવાને તત્પર રહે છે, તેવી એવી વખતે સખજેક્ટમાં કુદરતીજ ઓપરેટર કરતાં એવડી શક્તિ સામે થવાને એકડી થાય છે.

૧૨. ઓપરેટરે કાંઈ પણ કારણસર, પ્રયોગ કરતી વખતે જરા પણ ગભરાવું નહીં, તથા સમયસુચકતા રાખી, શાંત મનથી કામ કરવું. જો ઓપરેટર ગભરાય છે, તો સખજેક્ટને પણ ગભરાત થાય છે, કારણ કે એવે સમે ઓપરેટર તથા સખજેક્ટ વચ્ચે મ્માકર્પીક જોડાણ (Magentic Circuit) હોય છે, જેથી એકના શરીરમાં થતી અસરો બીજાના શરીરમાં પણ થાય છે.

૧૩. ઓપરેટરે પાસીસ કરતી વખતે, પોતાના હાથ સાફ રાખવા, તથા હાથનાં આંગળાંનાં નખ સ્વચ્છ તથા ધણું ટુંકા રાખવાં.

૧૪. ઓપરેટરે પ્રકરણ ૧૫માંમાં જણાવેલી કસરતો કરવી, શરીરની તંદરસ્તી વધારવી, સાદો ખોરાક ખાવો પણ કોઈ જાતનું વ્યસન (Vices) રાખવું નહીં તથા ચાલુ શ્વાસ ક્રીયા (Breathing exercises) કરવી.

૧૫. ઓપરેટરે પોતાના દરેક દુર્ગુણો તજ દેવા, કુટેવ (Masturbation) રાખવી નહીં, કુટેવથી (Masturbation) મન તથા બેજાની નરવ તથા શરીરનું સત્યાનાસ વરે છે, તથા એ ભુંડી ટેવવાલો રાખસ, કદી પણ મેસમેરાઇઝર થઈ શકતો નથી. તેમજ દારૂ અને એવાંજ બીજાં વ્યસનોથી તદન દુર રહેવું.

મેસમેરીઝમની વિધ્યા શું શું કરી શકે છે:—આ વિધ્યાની મહત્વતાની હદજ નથી. દરેક સાજાં કરવામાં, મનની વેદતા ઓછી કરવામાં, દુઃખ દલીદતાને દુર કરી સુખ આપવામાં, જીંદગી તુલીકની ગમગીનીને તોડી નાખવામાં, દુઃખી યાદોને વિસરાવી નાખવામાં, મન શક્તિને તેજ કરવામાં, સદગુણો વધારવામાં, માનવીની અનદીક શક્તિ-ઓને અજવાળામાં લોવવામાં, આજસુને મેહનતુ, નાશુમાનને તાબેદાર,

મુખીને અક્ષલમંદ બનાવવામાં, દારૂદીને મીતાહારી કરવામાં સર્વથી અકસીર ઇલાજ તરીકે મશહુર છે. એ વિધ્યાની શક્તિને કુદરત પોતે પોતાના કામોમાં વાપડે છે, માનવી જાતને કુદરતેજ એ વિધ્યા તેઓની અકુદરતી વળણોનો નાશ કરવા માટે બક્ષી છે, મહાતમાઓ મોટા લડવૈયાઓ, ખુદ ધર્મ-ફેળાવનારા મહાન પયગમબરો એ વિધ્યાની ચઢતી કળાથીજ ઇશ્વરી ભેદને પુગ્યા હતા, એજ વિધ્યા મરણ પછીની અને ખીજી દુન્યાનાં ભેદોના પરદાને વિધનારી છે. હીનોટીઝમ, મેસમેરીઝમ, મેગનેટીઝમ, થોત ફેરસ, સાઇકોલોજી, ઓકલત સાયનસ એ સર્વ ચીજોમાં વપડાતો ફેરસ એકજ છે, જોકે દેખાઈતી રીતો, રીઠો, તે માટેની શીલસુશીઓ એકમેકથી જુદી જશે, પણ તેમાં કાર્યસાધક શક્તિ (The force-the intelligence) ફક્ત એકજ છે, તો એવી કુદરતી શક્તિ ધરાવતી વિધ્યા માટે અપસખુન બોલવા, તેની સચ્ચાઈને જુઠ્ઠી પાડવી, તેના પ્રસારને અટકાવવો, તેનો ફેળાવો કરવામાં ઢીલ કરવી, એ એક મોટી ભુલ છે. આટલો બધો ફાયદો કરનારી એ વિધ્યા હોવાથી, તે વિધ્યાનો ગેરઉપયોગ થવાનો ધણોજ થોડો સંભવ છે. એ વિધ્યાના ગેરઉપયોગ (Misuse) માટે દરેક ખુલાસા જાહેર કરવાથી, તથા તેનાં શુભ પરીણામો વીગતવાર જાહેર કરવાથી, ગેરઉપયોગ થવાનો સંભવ તદ્દન ઓછો થઈ જાય છે. જ્યાં અજ્ઞાનતા છે ત્યાંજ જોખમ સમાયલો છે. (In ignorance only lies danger). એ વિધ્યા, ઘણીએ પોતાની સ્ત્રીપર, બાપે પોતાનાં બચ્ચાંઓપર, દોકટરોએ દરદીઓપર વાપડી, તેની ઘોલી બાળુને જાહેરાત આપવી જોઈયે. કેટલાકો ધારે છે તેમ એ વિધ્યા જાદુ નથી. હું હીમતથી કહીશ કે “એ વિધ્યા જાદુ નથી, એ વિધ્યામાં, એ વિધ્યાના શીખવામાં, એ વિધ્યાની અસરમાં કંઈ પણ બુરાઈ નથી, જો બુરાઈ છે તો તે માનવીઓનાજ જીગરમાં સમાયલી છે, માટે કદી પણ આ વિધ્યાને હિણસો નહીં, એ વિધ્યા પવિત્ર અને ખુદાઈ છે, કે જે એક આશીર્વાદ તરીકે કુદરતે માનવીને બક્ષી છે. એક અંગ્રેજ શીલસુદ્ધ કહે છે કે :—

"Call not the Gift-unholy ; 'tis a fair and precious thing
 That God hath granted to our hand, for gentlest ministering.
 Did mercy ever stoop to bless with dark unearthly spell
 Could impious power whisper peace, the soul's deep thro's to quell ?
 Would Evil seek to work but good-to lull the burning brain,
 And linger in some scene of woe, beside the bed of pain.
 To throw upon the o'er-fraught head the blessing of repose
 Untiring watch the eye of care in healing slumber close.
 And as the agony of grief fell neath the spirits will,
 O'er the wild billowing of despair, breathe tenderly, Be still ?
 Speak gently of the virtuous Gift, restrain the scoff and sneer
 And think how much we may not learn is yet around us here.
 What paths there are where Faith must lead the knowledge cannot share
 Though still we tread the devious way, and feel that Truth is there."

C. J.



પ્રકરણ ૧૩ મું.

PHRENOLOGY.

ફ્રેનોલોજી યાને મસતક વિદ્યા.

“It is the mind that enables a man which, as well from a cottage or a palace, exalts him above the power of fortune.”

શરીરના અવ્યવે તથા ભેંજને લગતી બાબતનાં પ્રકરણમાં જણાવ્યા પ્રમાણે શરીરનાં દરેક અવ્યવની અંદર કામ કરતી રંગો અને નરવનું (Nerves) મુખ્ય રેઝરવોયર માનવીનું ભેજું છે. ભેજમાં કેટલાક દેખાતા ભાગ નજરે પડે છે, તે દરેક ભાગમાં ચોક્કસ પ્રવાહી છે, જેમાંથી માનવીની નજર મારફતે, લાગણી મારફતે, વીચાર મારફતે તથા એવી બીજી અનેક રીતે ચોક્કસ ધુરજણી તે ભાગમાં થાય છે, જે અનદીઠ છે, અને તેનાથી ચોક્કસ જાતનું ચૈતન્ય (Intelligence) નરવ (Nerves) યાને જ્ઞાનતંતુઓ મારફતે દરેક અવ્યવોપર અસર કરે છે. ભેજનાં ભાગમાં કેટલાંક એવાં મઠકો છે, કે જ્યાંથી દરેક મઠક પોતાને લગતીજ બાબતોની લાગણીનો સંગ્રહ કરે છે, તે મઠકોને ફ્રેનોલોજીકલ નરવ સેન્ટર (Phrenological nerve centre) કહે છે. દરેક સેન્ટરમાંથી (Centre) ચોક્કસ જાતની અસર શરીરના અવ્યવોપર તેમજ અંદર અને બાહરની આમડીપર, તથા માનવીના ગુણુ અવગુણુ, વિચાર આચારપર ઘણી અસર કરે છે. રૂપમાં ચીત્રમાં દેખાડવા પ્રમાણે માનવીના ભેજમાં નવ ભાગ છે, અને એ નવ ભાગોમાંના દરેકમાં બીજા વિભાગો છે, તે બધામલી ૪૩ જાતનાં ગુણુ અવગુણુ વિગેરે શક્તિ ધરાવનારાં છે.

ઉપર જણાવેલા નવ લાગો અને તેના વિભાગો અનુક્રમે નીચે પ્રમાણે છે:—

A.—એનીમલ પ્રોપર્ટીઝ (“Animal properties”) યાને હલકા પ્રકારની શરીરની રચીઓ અને હાજતો પુરી પાડનારી શક્તિનો જથ્થો સંગ્રહ કરનાર મહક, એ મહકના સાત વિભાગ નીચે પ્રમાણે છે:—

૧. વાઈટેટીવનેસ (“Vitaliveness”) = આ સેન્ટર કાનની પછવાડે આવેલું છે, એની ખાસીયતો, હંદગી વધારવાની ઇચ્છા (Longevity, love and tenacity of life), દરદો સામેનો ખયાવ (Resisting diseases), શરીરનો બાંધો (Constitution), તથા હંદગીમાં તંદરસ્તીથી લાંબા કાલ સુધી જીવવાની ઇચ્છા વીગેરે છે.

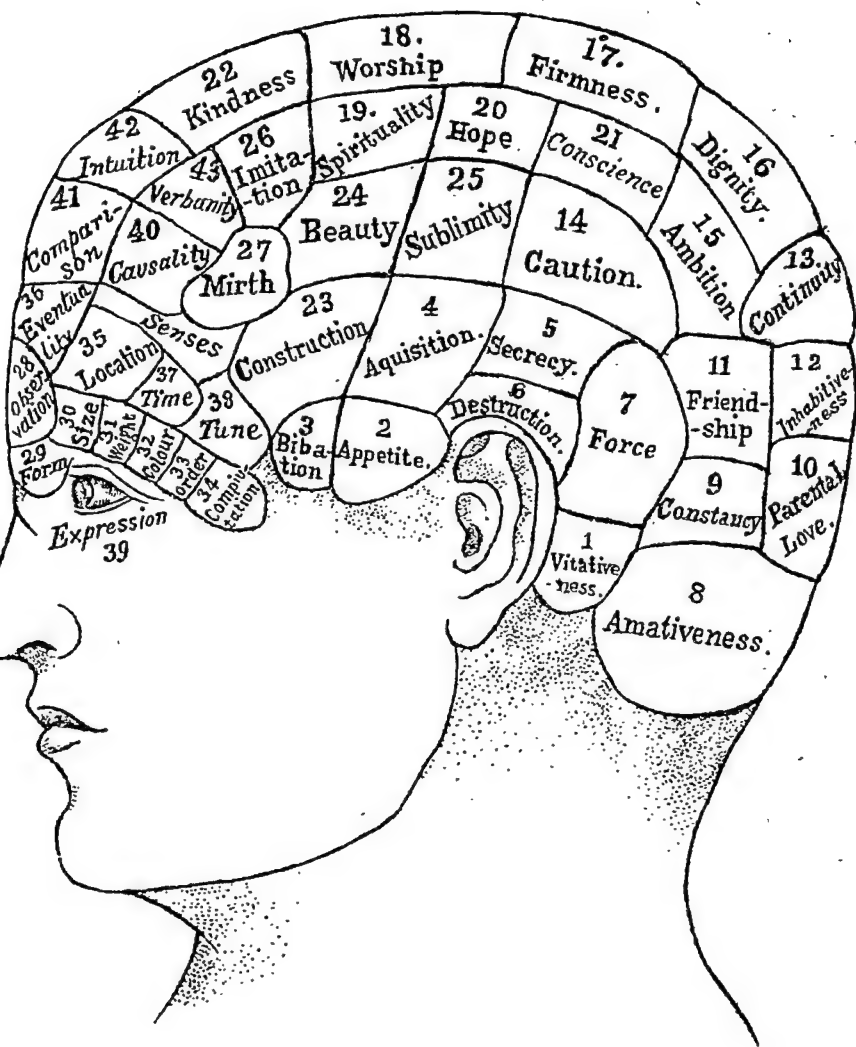
૨. એપીતાઇટ (“Appetite or alimentiveness”) = દરેક જાતની ભુખ, સ્વાદ માટેની ખાહેસ, તથા હૃદયપાદરની ખોરાક માટેની ભુખને લગતી ઇચ્છા ધરાવે છે.

૩. બાઈબેશન (“Bibation”) = જાકટપણું, પાણીની તરસ, પાણીમાં તરવાનો, નાહવાનો, તથા ભીજવાનો શોખ, વાહણવતી તથા પાણીમાં ચાલતી જાણુસોને લગતો શોખ, દરેક જાતના રચીક કે અરચીક પીણા, સરખત, દવા, દારૂ કે પાણી વીગેરે, નાના કે મોટા જથ્થામાં પીવાની ખાસીયત.

૪. એક્વીઝીશન (“Acquisition”) = કરકસર (Economist,) લોભી લાલચ, મેહેનત મજૂરી અને હુન્નર ઉધ્યોગ, લોભ, સંગ્રહ કરવાની ખાસીયત, કંલુસાર્થ, પૈસાની લાલચ, દરેક ચીજ પોતાની કરવાનો શોખ વીગેરે છે.

૫. સેક્રેસી (“Secrecy”) = ભેદ ભરમ તથા વિચારો છુપા રાખવાની ખાસીયત, એક માર્ગી, લાજ, સંકોચ, જુદિત, ચાતુર્ય અકલ, જાતી અકલથી બનાવતો કરવાનો તથા તેને લગતો ભેદ છુપાવવાનો ખવાસ, અખાડા કરવા, બાહુનું કાઢવું, ચપલાઇ, વીગેરે છે.

૬. દીસ્ટ્રક્શન (“Destruction”) = સખત દીલ, દરેક ચીજનો નાશ કરવાનો શોખ, જલ્લાદ, કસાર્થ, તથા એવીજ રીતે નાશ કરનારી, તથા પાયામાલ કરનારી, સખતાર્થ, સંગદીલ વીગેરે છે.



ચીત્ર રચનું.

મસ્તક વિધ્યાને લગતાં ભેદનાં માંહેલા ભાગો.

Phrenological chart.



૭. ફોર્સ (“Force”) = હીમત, યુધ્ધ કરવાની ખાસીયત (Combativeness,) બચાવ કરનાર (Defender,) બહાદુરી (Boldness,) મક્કમપણું (Determination) કાર્ય સાધક, સામા થવાના ગુણ વીગેરે છે.

B.—સોશીયલ ક્વોલિટી (“Social quality”) = સંસાર સંબંધી પ્યાર, મોહબત, તથા ઘર સંસારને લગતા, કુટુંબ પરિવારને લગતી, તથા દરેક સંસારી ખાસીયતને પુરી પાડનાર મહક. એ મહકનાં છ વીલાગ નીચે પ્રમાણે છે :—

૮. એમેટીવનેસ (“Love or Amativeness”) સ્ત્રી જાતી માટેનો અત્યંત પ્યાર, હવસ, તથા હવસને લગતા દરેક નીચ ગુણો.

૯. કોનસ્ટન્સી (“Constancy or conjugality”) લગ્ન સંબંધી, લગ્નથી એકમેક સાથ જોડાવાનો ખ્યાલ, લગ્ન આગમજ એકમેક સાથ મોહબત કરવી વીગેરે ખાસીયતો છે.

૧૦. પેરન્ટલ લવ (“Parental Love”) બચ્ચાં તરફનો પ્યાર, પોતાને બચ્ચાંની વૃદ્ધિ થવાનો ખ્યાલ, દાસીપણું, સીક માણસની સારવાર કરવી વીગેરે ગુણો છે.

૧૧. ગ્રીગેરીયસ (“Gregarious or friendship”) ભાઈ ચારો, મીત્રતા, એકમેક સાથ ભેલાવાનો શોખ, મીત્રાનો એક બીજ તરફનો એખલાસ, વીગેરે છે.

૧૨. ઇન્હાબિટીવનેસ (“Inhabitiveness”) સ્વદેશા-ભીમાન, સ્વદેશને લગતો પ્યાર, સ્વદેશને લગતી ઉલત, ઉત્તસાહ વીગેરે.

૧૩. કન્ટીન્યુઈટી (Continuity) = અખંડપણું એકંત્રતા, એકસંપ, એક કામ પાછલ મંડ્યા રહેવું, કંટાળો, આળસ, દરેક ચીજનો લંબાણ ખુલાસો (Prolivity) વીગેરે છે.

C.—એસપાઈરીંગ (“Aspiring”) યાને કીરતીને લગતો લોભ, તથા કીરતી મેલવવાને લગતી ખાસીયતો, મહત્વેચ્છુ, તથા મહાન કાર્યો કરવાને જોઈતી ખાસીયતો પુરૂં પાડનાર મહક. આ સેન્ટરના ચાર વીલાગ નીચે પ્રમાણે છે :—

૧૪. કેશન (" Caution ") = ખીલીક, ચીંતા, સાવચેતી, શંકા, ખ્યાવનાં સાંધન, લયની અગમચેતી, ચપલતા, ચોક્કાસી, વીગેરે દરેક સાવચેતીનાં, તથા ખ્યાવનાં, અને પહેલેથી ચોજેલા વિચારો અને ખ્યાવોને લગતી ખાસીયતો.

૧૫. એમ્બીશન (" Ambition ") = પોતાની વખાણ, જાહેરાત મેલવવાની ઈચ્છા, પોતાના માટેનું ઉંચું મત, ફેશન, જશ, સંસારમાં ઉંચો દરજ્જો, જાહેરમાં માનીતા થવું, ટેક જાળવવો વીગેરે ખાસીયતો આ સેનતરમાં છે.

૧૬. દીગ્નીતી (" Dignity ") = છુટાપણું, સત્તા, પોતાના હાથે આગળ વધવું, હકુમત કરવી, મરદાનગી પ્રશંસા, ભરસો, વિશ્વાસ, લપકો, ઉમદા ખાનદાન, સ્વતંત્રતા, કંદર છુજવી, ગુણ અવ-ગુણ પીછાણવો વીગેરે ગુણો સમાયલા છે.

૧૭. ફર્મનેસ (" Firmness ") = દૃઢતા, ઈચ્છાશક્તિ, એક મતી, મત ફેરવવા સામે વિરોધી, નિશ્ચય, હુજતી, જીદ વીગેરે મક્કમ-પણાંને લગતા દરેક ગુણો સમાયલા છે.

D.—મોરલ સેન્ટીમેન્ટસ (" Moral sentiments ") સદાચાર, નીતી, ધર્મને લગતા ગુણોનો લાગ છે, એ લાગમાં પાંચ વિભાગો છે, તે નીચે પ્રમાણે છે :—

૧૮. દીવોશન (" Devotion ") = ભક્તિભાવ, બંદગી, ખુદા ઉપર અખુટ વિશ્વાસ, ધર્મ માટે કાળજી, ધર્મને લગતી બાબદોષર શ્રીદા, તાબેદારી, શ્રદ્ધા, પુન્યતા, અસળની રૂઢીઓને વલગી રહેવું, એવા ખવાસો આ સેનતરમાં સમાયલા છે.

૧૯. સ્પીરીચ્યુએલીતી (" Spirituality ") = અંતરજ્ઞાન, ચમત્કાર, અગમચેતી, તથા યોગને લગતા, અને મહાતમાઓના જેવી યોગ્ય ખાસીયતો, ખુદાઈ જ્ઞાન, કુદરત અને આસમાની વિધ્યાઓ શીખવાનો શોખ વીગેરે છે.

૨૦. હોપ (" Hope ")=આશા, લવીશમાં ફતેહ મેલવવાનો સધીયારો, તથા તેવા સધીયારાથી સંતોષી, દરેક બાબદની ઉજલી બાબત પર લલચાનાર, સુખ માટેની મોટી આશાઓ રાખનાર, ઉત્સાહ, હલકાપણું, વીગેરે છે.

૨૧. કોનશીઅન્સ (" Conscience ")=અંતઃકરણ, ન્યાય, કાયદાને માન આપનારો, સચ્ચાઈ તથા ધનિસાફ તરફ જોનારો, વિવેક તથા રીતી નીતીમાં શુદ્ધ, ફરજ અદા કરનાર, વચન પાલનાર, ઉપકાર પીછાણનાર, તથા સાચવત એ ગુણો સમાયલા છે.

૨૨. કાઈન્ડનેસ (" Kindness ")=દયા, સખાવત, દીલાસો, પરગણુપણું, ઉદારતા, ધર્મ કરવો, પોતાના ભોગે ખીજનું લલું કરવું, માયા, મમતા, વીગેરે ગુણો સમાયલા છે.

E.—પરફેક્ટીંગ (" Perfecting ")=માનવીને સુધારા વધારામાં આગળ વધારનાર, કળા કુશળતામાં પુરવીણ કરનારા મક્કનો ભાગ છે, એ ભાગમાં પાંચ વિભાગો છે, તે નીચે પ્રમાણે છે:—

૨૩. કન્સ્ટ્રક્શન (" Construction ")=બનાવટ કરવાનો, સાંચાકામ બનાવવાનો, હથ્યાર ઓજાર વાપરવામાં ચપલ, શોધક બુદ્ધી, સાંચાકામ, તથા કારીગરના કામમાં ચપલતા, તે માટેની બુદ્ધી ધરાવનારા ગુણો છે.

૨૪. બ્યુટી (" Beauty ")=શરીરની સ્વચ્છતા રાખનાર, કુલ ફલાદીનો શોખ, ચીત્ર કળાનો શોખ, કવી, સુધારક, તર્ક શાસ્ત્રી, કલ્પના કરનારો, તથા દરેક બાબદમાં સાદાઈ સુધાઈ રાખનારો, રસીક, દરેક ખુબસુરતી, મોજમજાહતી ચીજને પસંદ કરનારો વીગેરે ગુણો છે.

૨૫. સબલીમીટી (" Sublimity ")=મોટાઈ, ટેક, દોર દમામ, ઘણી શક્તિવાલો, દરેક ચીજને મોટું રૂપ આપનારો વીગેરે ખવાસ છે.

૨૬. ઈમિટેશન (" Imitation ") = તકલ કરનારો, નવા નમુના પ્રમાણે સુધારા વધારા સાથે યોજનારો, ભેગમાં ખ્યાલ આવતા વિચારો ગોઠવી ઘણીક ચીજોમાંથી થોડું થોડું લઈ એક આખી ચીજ બનાવવાનો વીગેરે ગુણો સમાયલા છે.

૨૭. મરથ લવીંગ (" Mirth loving ") = હસમુખો, મજક મશકેરી, દડા, ખુશાલી, કવખતે હસાવાતું કરનારો, વિચીત્ર, તાંણા તપલો મારનારો વીગેરે ગુણો સમાયલા છે.

F.—આ લાગમાં માણસની પાંચ ઈન્દ્રિયોની અસર (" The five senses ") છે, સાંભળવું, જોવું, સુંઘવું, સ્વાદ લેવો અને લાગણી છે.

હવે બુધ્ધી અને માનસીક અક્ષલ (" Intellectual ") ને લગતા લાગને ત્રણ લાગમાં વેંદવી નાખ્યા છે. જેવા કે (Perceptive) જ્ઞાન શક્તિ, (Literary) વિદ્યા સંબંધી અને (Reflective) મનન ચીંતન છે.

૬.—પરસેપ્ટીવ (" Perceptive ") = માનવીને દરેક ચીજને લગતું જ્ઞાન આપનારી બુધ્ધીને લગતો લાગ છે એના આંક વિભાગ કરવામાં આવ્યા છે :—

૨૮. ઓબઝરવેશન (" Observation ") = જોતાર, શોધ જોણ કરનાર, દરેક ચીજ તપાસવાનો તથા જોવાનો અલખરો, ચીપી ચીપીને જોવું, તજવીજ કરવી, જુસ્તજો કરવી, શોધી કાઢવું વીગેરે છે.

૨૯. ફોર્મ (" Form ") = આકારની પીછાણ કરવી, ઓળખવાનો ગુણ, મલતાપણાંની સરખામણી કરવી, દરેક ચીજની વીગત આપવી, તેની આકૃતિનો ખ્યાલ, વીગેરે પીછાણવાને લગતી ખાસીયતો છે.

૩૦. સાઈઝ (" Size ") = મરપાણું, નાતું મોટું, ઊંચું નીચું જાણવાની શક્તિ, નજરથી માપ કરવું, દુર નજદીકનું છેડું વિચારવું, કુમાસ તપાસવું વીગેરે છે.

૩૧. ઉવેટ (" Weight ") = સમતોલપણું જાણવનાર, અચ્છો નીશાનખાજ, ગુરુવાકર્ષણના કાયદા જાણનાર, હાલતી ચાલતી, ઢલતી લોટતી, વીગેરે ચીજોના કાયદા પીછાણનાર, સેલર, ઉંચાઈમાં કામ કરતાં સમતોલપણું જાણવનાર, ઘોડે સ્વારી, તથા ઉંચી ચીજોપર ચઢનાર વીગેરે ખાસીયતો છે.

૩૨. કલર (" Colour ") = ચીતારો, રંગ પીછાણનાર, રંગોને એકમેકમાં મીક્ષયર કરી ખીજ રંગ ઉત્તપન્ન કરનાર, તથા દરેક જાતનાં રંગને લગતી બાબદો જાણનાર વીગેરે ગુણો છે.

૩૩. ઓરડર (" Order ") = દરેક ચીજ બંધ બેસતી અને હુકમમાં નીયમીત રાખવાની ઇચ્છા, દરેક બાબદની રૂઢી ઉત્તપન્ન કરનાર, લાલકારી બાબદોનો તોલ કરનાર વીગેરે ગુણો છે.

૩૪. કોમ્પ્યુટેશન (" Computation ") = સુમાર અથવા અંકસંતો કાઢવો, ગણવું, ગણીત વિધા, એટકલે મગજ શક્તિથી હિસાબ કરવા વીગેરે છે.

૩૫. લોકેશન (" Location ") = મુસાફરી, તથા ભુગોળ વિધ્યાનો શોખીન, જગ્યા, જગ્યાની યાદ રાખનાર, રસ્તાઓ, સીનરીઓ, વીગેરેનો શોખ ધરાવનાર તથા ભુગોળ વિધાને લગતી દરેક ખાસીયતો છે.

H.—લીટરરી (" Literary ") = વિધ્યા સંબંધી, તથા બુધ્ધીથી દરેક ચીજ શીખીને યાદ રાખવાને લગતો ભાગ છે જેના ચાર વિભાગ કર્યા છે :—

૩૬. ઇવેન્ટ્યુએલીટી (" Eventuality ") = ઇતિહાસીક બનેલી બાબદોની સચ્ચાઈનો ખ્યાલ, જુદી જુદી વખતની હાલતનું તોલ કરનાર, ખબર, બનાવો, ઝડપ, પરોજ્યપણું વીગેરે ગુણો છે.

૩૭. ટાઈમ (" Time ") = ગાયણની રાહીમમાં ટાઈમ રાખનાર, વખતનો અતકરો કરનાર, તર્ક કરીને બરોબર વખત કહેનાર, વખતસર નીયમીત રહેનાર વીગેરે ગુણો છે.

૩૮. ટ્યુન (" Tune ")=કુદરતી ગાયણની શક્તિ, એકવાર સાંભળીને રાગ રાગણી ગાઈ શકનાર, ગવૈયો, દરેક જાતનાં સાદા યાદ રાખનાર, "વેનતરી લોકતીસ્ત" વીગેરે ગુણો છે.

૩૯. એક્ષપ્રેશન (" Expression ")=ધણું ખોલનાર, ભાષણ કરનાર, વિવેચણથી સમજાવનાર, હાથની અસારતથી, નજરના ચાલાથી, કુદરતી રીતે સ્પષ્ટ જ્ઞાન આપનાર, સમજાવનાર વીગેરે ગુણો છે.

જ.—રીફ્લેક્ટીવ ફેકલ્ટીઝ (" Reflective faculties ")=મનન ચીંતન તથા વિચારવું, અનુમાન કરવું, અક્ષલ, સમજ વીગેરેને લગતો ભાગ છે, તેનાં ચાર વિભાગ નીચે પ્રમાણે કર્યા છે:—

૪૦. કૉઝલટી (" Causalty ")=વિચારવું, યોજવું, સમજદારી, અક્ષલ, કારણ જાણવું, શોધક બુદ્ધી, આગમજથી અનુમાન કરવું, દરેક કામ કેમ પાર પાડવું તે માટેના ઉપાયો યોજવા, સાચું જુઠું પીછાણવું, દરેક ચીજનાં કારણ શોધવાં, જડજ, ખેરીસ્ટર, ધારા શાસ્ત્રી, વીગેરે ખાસીયતો સમાયલી છે.

૪૧. કંમપેરીસન (" Comparison ")=સરખામણી કરવી, દરેક ચીજનાં ગુણ દોપતો ફરક કાઢવો, દરેક ચીજના વિભાગો શોધવા, આકૃતિઓ મારફતે સમજ લેવી વીગેરે ગુણો સમાયલા છે.

૪૨. ઇન્ટ્યુઈશન (" Intuition ")=મુખ દરશન અથવા ખીજી નાની નિશાનીઓપરથી ચાલચલણ પારખનાર, સામા ધણીનો ભેદ પામી જનાર, તાત્કાલિક જ્ઞાન ધરાવવું, વીગેરે ખાસીયતને લગતું આ સેન્ટર છે.

૪૩. અરબેનીટી (" Urbanity ")=માનસાઈ, ભલમનસાઈ, મુશીલતા, મનપર ઝટ અસર લેનાર, મોહક, સંશય છેદક, ખુશનુમાં, સમ્યક્તા વીગેરે સદગુણોનું સેન્ટર છે.

આ પ્રમાણે ભેજનાં નવ મુખ્ય ભાગો, તથા તે માહેલાં બધાં મલી ૪૩ વિભાગો, દરેક ખુલાસા સાથે ઉપર સમજાવ્યા છે, તથા તે દરેકની અમુક જગ્યા ચીત્ર ૨૫ માંમાં દેખાડી છે. હવે એનો ઉપયોગ કેમ કરવો, તે હવે પછી સમજાવીશું.

મસતક વિધ્યા (“Phrenology”) મારફતે કેટલાક એ વિધ્યાના અભ્યાસીઓ, માનવીના માથાંપર હાથ ફેરવી, લેન્ડનાં ઉંચા નીચા ટેકડાઓપરથી, તેઓની ચાલચલણ, ખવાસ, તથા ખીજ કેટલીક બાબદો પારખીને કહે છે, પણ તે લાંબા અભ્યાસ પછીજ, તથા ઘણાક શખ્સોના માથાં તપાસી તેમની ચાલચલણ, રીતી નિતીનો અભ્યાસ કરવા પછીજ પારખી શકાય છે. ઉપર દરશાવેલાં ૪૩ જ્ઞાનતંતુઓનાં મઠક, દરેક પોત પોતાની જુદી ખાસીયત ધરાવે છે, તથા માનવીની વધતી ઓછી સમજ શક્તિ, જ્ઞાન, વીગેરે પ્રમાણે કોઈમાં તે વધતી ઓછી જણાય છે, એ પારખવાનો સહેલ રસ્તો, દરેક ખાસીયતનાં મઠકની જગ્યાપર આંગળું ફેરવીને, ત્યાંનો ટેકડો તપાસવો જરૂર છે. જો ટેકડો બેસી ગયલો હોય તો જાણવું કે, તે સેન્ટરને લગતી ખાસીયત તે માનવીમાં નથી, જો મધ્યમ હોય તો તેના પ્રમાણમાં તે ખાસીયત હોવી જોઈએ, અને બરાબર દેવેલપ થયો હોય, અને ટેકડો સારી રીતે દેખાતો હોય તો, તેના પ્રમાણમાં તે જગ્યાને લગતી ખાસીયત તે માનવીમાં વધારે હોવીજ જોઈએ. જો તે જગ્યા એકદમ ઘણીજ સુજીને ઉંચે ચઢી હોય, અથવા હદ બાહર દેવેલપ થઈ હોય, તો તે ખાસીયત (Faculty) વખતે તેમાં મંદ હોય છે.

માતાના ગર્ભમાં ઉધરતું બચ્ચું જેમ જેમ મોટું થાય છે, અને બ્યારે દુન્યાની હસ્તી જોય છે, ત્યારે તેનાં લેન્ડમાં દરેક ઉપલી ખાસીયતનાં ખીયાં તુરતનાં વાવેલાં હોય છે. માતા પીતાનો ખવાસ ઘણું કરી બચ્ચાંમાં ઉતરે છે, તેથી માતા પીતાની ખાસીયત તથા વિચાર આચાર પ્રમાણેનાજ ખીયાં, જન્મેલાં બચ્ચાંના લેન્ડમાં હોય છે, કોઈ શક્તિ વધારે કે કોઈ શક્તિ ઓછાં પ્રમાણમાં રહે છે, પણ જન્મ પછી જો બચ્ચાંની દરેક ખાસીયતનાં જુદા જુદા સેન્ટરોની સંભાળ લઇને, તેઓ માંહેલી સારી ખાસીયતોને ઉશકેરવામાં આવે તો, તેવીજ સારી ખાસીયતવાળું તે બચ્ચું નીવડે. જન્મ પછી બચ્ચું મોટું થાય ત્યાં લગી, તેના માથાંની ખોપરી નરમ રહે છે, તેથી તેની ઘણી સંભાળ લેવી જોઈએ, કારણ કે તેમાં કોઈ વાગવાથી, અથવા માથું અફલાયાથી, અથવા પડી જવાથી, જખમ થવાથી, તે

જગ્યા આગળનું સેન્ટર, અથવા ખાસીયત ઉત્તપન્ન કરનાર મઠક છુંદાઈ જાય છે, તેથી તે બચ્ચું મોટપણમાં તે ખાસીયતથી (Faculty) ખેનસીય રહે છે, તથા ત્યાંનું ચૈતન્ય, તે જગ્યાએ કામ કરતું બંધ પડી, ખીજ ભાગપર કામ કરે છે, તેથી એક ખાસીયત સદંતર નહીં, અને ખીજ ઘણા વધારે પ્રમાણમાં પ્રકાશી નીકલે છે. વલી કેટલાકે બચ્ચાને માથાંપર ધપ્પા મારે છે, જેથી પણ ઘણીક વખત મોટું નુકસાન થાય છે. કેટલીક વખત તો આંખનું તેજ જતું રહે છે, વખતે જ્યાં ખેંચેછ જઈ મુગું થઈ જાય છે, એવા ઘણાક દાખલાઓ બનેલા નજરે દીકામાં આવે છે, મોટાં માણસોપર પણ એવીજ અસર થાય છે. કેટલીક વખત પૈસા જતા રેહવાથી, અથવા કાંઈ નિષ્ફળતા મલવાથી, અથવા કાંઈ ભેળમાં ધખારો ખેસી જવાથી, ભેળાંપર વિચારનો બોને ઘણો રાખવાથી, ખીલીક અથવા હેબતથી, પડી જવાથી, હુઆરનો જખમ થવાથી, શરીરનાં માહેલા ભાગમાં કાંઈ ખીગાડો થવાથી, અચ્ચીક પદાર્થો ચાલુ ખાયા કરવાથી, કેટલીક વખતે એકાએક, ભેળાં માહેલાં ઉપર દરશાવેલાં ૪૩ નરંવ સેન્ટરસ ("Nerve centres") માંથી, એક અથવા વધુ માહેલું ચૈતન્ય (Intelligence) અથવા શક્તિ કમી થઈ જઈ, કામ કરતાં બંધ પડે છે, જેથી તે માનવી, દીવાનો થઈ જાય છે, અથવા બેકામ બની જાય છે, નજર જતી રહે છે, મુગો થઈ જાય છે, અથવા એ પ્રમાણે કાંઈ ને કાંઈ રીતે હેરાન થાય છે, અને જવલેજ સાંને થવા પામે છે. કેટલીક વખત કુદરતી થોડો વખત એક સેન્ટરની ગતિ બંધ થઈ જઈ કોઈ વખત તે મોટા પ્રમાણમાં એકાએક ઉલરી નીકળે છે. એ માટે મેસમેરીઝમનાં પ્રકરણમાં કેટલીક પ્રયોજ્ય (Practical) બાબતો લખી છે, તે ઉપર વાંચનારનું ધ્યાન ખેંચું છું.

મેનટલ હીલર (Mental Healer) ઘણાક દરદોમાં એ નરંવ સેન્ટરસોને (Phreno nerve centres) ઉશકેરે છે, તથા ખાસ કરીને પોતાની ઈચ્છા શક્તિ (Will-power) મારફતે, દરદીનું વાઈતેરીવ સેન્ટર ("Vitative centre") ઉશકેરે છે, કે જે સેન્ટરની ગતિ અને જોશ પ્રબલ થવાથી, શરીરમાં આરોગ્યતા ઉત્તપન્ન

થાય છે, ને તંદ્રાસતી મળે છે. એ સેન્ટરસોને કેમ ઉશકેરવાં તથા તેઓની મંદ ગતિને કેમ ચાલુ કરવી, તે પ્રકરણ ૮-૧૨માં ખુલ્લી રીતે દર્શાવ્યું છે. એવી રીતે ઠોઠ નિશાળીયાને હુશીયાર, બદમાસને ભલો, કંજુસને સખી, છાકતને મીતાહારી વીગેરે બનાવી શકાય છે. માણસ પોતે પોતાની ખાસીયતોપર, તથા તેને લગતાં મગજનાં નરવ સેન્ટરસો (Nerve centres) ઉપર પોતાની ઇચ્છા શક્તિ (Will-power) મારફતે, અથવા ઓટો સજ્જેશન (Auto suggestion) મારફતે ઉશકેરી, અસર કરી, જેવો પોતે ઇચ્છે તેવો થઈ શકે છે, તથા જે ખાસીયત, જે ગુણ અને જે શક્તિ પોતામાં કમતી હોય તે વધારી શકે તેમ છે. અચ્ચાંઓને ઉંઘમાં જ્યારે તેઓ ભર ઉંઘમાં નિંદ્રાવશ થયલાં હોય, તે વખતે જો માતા, ભલી કાળજીથી સુચના (Suggestion) મારફતે, અચ્ચાંનાં ભેજાંની જુદી જુદી ફેકલ્ટી (Faculty) ઓ તરફ દુરથી આંગળું દેખાડી, તે લાગને ઉશકેરાવા તથા તેની ગતિ પ્રબળ થવા ઇચ્છશે, તો જરૂર બેચાર વખત તેમ કરવાથી તે અચ્ચું કુદરતીજ તેવી વલણ પકડી, ઉશકેરાયલા સેન્ટરને લગતા ખવાસ પ્રમાણે અમલ કરશે. હમે પોતે અજમાવેલો એક દાખલો નીચે રજુ કર્યો છે.

“એક નાની બાળકીને આઠ દીવસ લગી, જ્યારે તેણી ભર ઉંઘમાં નિંદ્રાવશ હોય તે વખતે, ચીત્ર રૂપ માંમાં દેખાડેલાં, ૧૮ નંબરવાલા દીવોશન (Devotion) યાને બંદગીને લગતાં, ભકતીભાવની ખાસીયતવાલાં સેન્ટર તરફ આંગલી કરી, મજબુત ઇચ્છા શક્તિથી દરરોજ દસ મીનીટ, ઉશકેરવાથી, પાંચ કે છ દીવસમાં તે બાળકીને કુદરતી બંદગી કરવાનો શોખ ઉત્તપન્ન થયો તથા “યથા” “અષ્ટમ” ના પાક કલામ તે શીખી, અને એવાં તો સાદા જીગર, અને ભકતીભાવથી તેણી તે પાક કલામો ભણવા લાગી, કે એક સાધારણ અશો નર પણ તેટલી ગંભીરતા કે તેટલું દીવોશન (Devotion) દેખાડી નહીં શકે.”

હવે આ વિધ્યાનો એક તબક્કો આગળ વધ્યે, કે જેમાં ઉપલાં નરવ સેન્ટરો (Phreno nerve centres) ની જુદી જુદી ખાસીયતો,

જુદા જુદા વિચારો ઉત્પન્ન કરે છે, અને તે વિચારો, એજ નરવ સેન્ટરો (Nerve centres) મારફતે, યરદાના કાંઠા વાટે, શરીરની ખીણ રંગો અને નરવ (Nerves) માં દાખલ થઈ, શરીરના જુદા જુદા અવ્યવોપર જુદી જુદી અસર કરે છે. વલી એજ પ્રમાણે માણસના ચેહરાપર પણ ખુબસુરતી, કે તંદરસ્તીનો પ્રકાશ દેખાડે છે, તેપરથી આપણે માનવીનો ચેહરો તથા રૂવાંની જોઈ, તેની ખાસીયત પારખી શક્યે છેએ. કેટલીક વખત સારી ખાસીયતવાલા માનવી તરફ આપણે દુહરતી દોરવાઈ જઈએ, એમ ધણીક વખત બને છે. હવે એ પ્રકાશ માનવીના ભેજાંનાં ઉપર જણાવેલા ૪૩ નરવ સેન્ટરો (Nerve centers) કે જે નવ મુખ્ય ભાગમાં વેંહચાયેલા છે, તે નવ ભાગમાંથી જુદા જુદા નવ જાતનાં રંગ બાહર પાડે છે. એ રંગો ધણાજ ઈથીરીયલ (Ethereal) અને પારદર્શક (Transparent) છે, કે માઈક્રોસ્કોપથી પણ તે જોઈ શકાતા નથી, પણ અંતરજ્ઞાનીઓ, તથા ભોલા જીવના માણસો અથવા અંતર દ્રષ્ટીથી (Clairvoyance) જોનારાઓજ જોઈ શકે છે, અથવા મેસ-મેરીક ઉંઘમાં પડેલી સબ્જેક્ટ (Subject), તે જોઈને કેટલીક વખતે કહી શકે છે. એ રંગો જેવી રીતે પ્રકાશ છે, તેવી રીતે માનવીનો ચેહરો રૂવાંની લે છે. એ રંગો રાત અને દીવસ, ઘડી અને પલ વિચારના વેગ સાથે માનવીના ભેજાંની અને શરીરની આસપાસ પ્રકાશતાજ રહે છે, તથા અમુક ખાસીયતનો અમુક વિચાર બાહર પડતાં, તેને લગતો રંગ તે વિચારનો પ્રવાહ પકડે છે, અને એવી રીતે જેવી ખાસીયતનું માનવી, તેવી ખાસીયતના રંગ તરફ તેનું દીલ વધુ ખેંચાય છે.

આ પ્રકરણ પુરું કરવા આગમજ જુદા જુદા વીચારના રંગો કેહવા છે તે જણાવીશું.

ગુસ્સો અદેખાઈ, નિયપાણું, હવસ, તથા હલકી જાતની ઇચ્છાઓ-વાલા વિચારનો રંગ કાળો (Black) રહે છે, અથવા કોઈ વખત ઘણાજ ઘેરો રાતો, કાળા સાથે મલેલો હોય છે

છલ કપટ, લુચ્યાઈ, દગલખાજી, પ્રપંચ એવા વિચારોનો રંગ **ભુરો લીલો** (Grey Green) રહે છે.

પૈસાનો લોભ લાલચ, કંલુસાઈ, એવા વિચારોનો રંગ **ઝાંખો ભુરો લાલ** (Dull brown red) હોય છે.

પ્યારના વિચારોનો રંગ **કીરમજી લાલ** (Crimson) રહે છે, પણ મતલબી પ્યાર અને ખીનસ્વારથી પ્યાર, તથા પ્યાર ધણી જાતના હોય છે, પણ તે દરેકના ભાવાર્થ પ્રમાણે **કીરમજી લાલ** રંગ (Crimson) ચઢતો ઉતરતો રતાશ પકડે છે. ખાલેસ પાક પ્યારના વિચારોનો રંગ **ગુલાબી** (Rose colour) હોય છે, અને જો એ ગુલાબી રંગ તદ્દન ખુટલા જાંબુલા યાને હેલીયો ત્રાપ કે લીલા રંગ સાથે ભેલાય છે, ત્યારે ખરો ખીનસ્વારથી માહા-ત્તમાઓના જેવો પ્યાર હોય છે.

હુવસ (Animal passion) ના વીચારોનો રંગ **ચક્રચક્રીત લાલ** (Flaming red) રહે છે.

અદેખાઈના વિચારોનો રંગ **ધેરો લીલો** (Brownish green) હોય છે.

શીકર, ચીંતા, ખીલીક ધારતી વીગેરે વીચારોનો રંગ **ભુરો** (Livid grey) હોય છે.

દલગીરી, ગંભીરતા, દલીદ્વતા, ગમગીની, નાસીપાસી વીગેરે વિચારોનો રંગ **ધેરા ભુરા રંગનો** (Heavy leaden grey) હોય છે, તથા જેમ એ રંગ વધારે ભુરો અને કાલાસ પકડતો જાય છે, તેમ વિચારો આપ મતલબી (Selfish) રહે છે.

માન મોહતાઈ મેલવવાની ઇચ્છા તથા ખીજી આબદોમાં આગળ વધવાની ઉલ્લસનાં વીચારો (Ambition and pride) નો રંગ **નારંગીયા** (Orange colour) રહે છે; એ રંગ પણ પોતાના જુદા જુદા ઝાંખા અને ધેરા રંગ, ઇચ્છા અને વિચારના ભાવાર્થ પ્રમાણે બદલાય છે.

મહાત્તમાઓના, ધર્મગુરુઓ અને જ્ઞાનીઓના ખીનશ્વારથી ઇચ્છા રહીત વિચારોનો રંગ યાને અશો નરના વિચારોનો રંગ પીલો (Yellow) રહે છે, કે જે રંગ તેઓની મોહતાઈ અને મહત્વતા પ્રમાણે પીલાસપરથી ધીમે ધીમે સુનેરી થાય છે.

સાદા સુતરા, ભોલા અને લકતી લાવથી ભરેલા વીચારોનો રંગ આસમાની બલુ (Light blue) હોય છે.

ધર્મને લગતા વીચારોનો રંગ ઘેરો બલુ (Dark clear blue) રહે છે, અને માનવીની પવીત્રાઈ તથા મતલબ પ્રમાણે એ રંગ ખુટલા બલુથી ફેરફાર થતો જાણી શકાય (Violet colour) થાય છે.

એ પ્રમાણે ખીજા ધણાક રંગો છે, જે વિચારોના વેગ સાથે હમેશાં દેખાવ આપે છે. આ બોહલી વિદ્યા દરેક માનવીને ધણીજ ઉપયોગી છે, અને તેનો દરેક શખ્સે અભ્યાસ કરવો જરૂર છે. આ ચોપડીનાં ખીજાં પ્રકરણોમાં એ વિદ્યા ખીજી ચીજો સાથે કેમ સંબંધ ધરાવે છે તે આપ્યું છે, પણ વધુ અભ્યાસ માટે અને માથાનાં ચોક્કસ સેન્ટરોની બરાબર જગ્યા જાણવા માટે, માથાંની ઓપરીનું પ્લાસ્ટર મોદલ (Plaster model of human skull) કે જે (Messrs. A. L. Vago and Co., Gray's Inn Road, London) લંડન ખાતે મલે છે, તે મંગાવીને અભ્યાસ કરવો જોઈએ, તથા તે માટે નીચલી ચોપડીઓ મંગાવી વાંચવાથી એ વિધાનું ધણું જ્ઞાન મલશે.

(Hand Book of Phrenology by Dr. Donovan).
(Orthodox Phrenology).

આ બન્ને ચોપડી ધણી વાંચવા લાયક છે, તથા તે ઉપલી કંપનીમાંથી મલશે.

પ્રકરણ ૧૪ મું.

MASSAGE.

મસાજ.

દુઃખ દરદો સાબળ કરવા માટે કેટલીક વખતે દરદીને અથવા દરદ વાલા લાગને હાથ વાતે ચોળવું, મસળવું કે થોકવું પડે છે, તથા ઘણીક વખત ચાંપવું પડે છે, તે વિધાને “મસાજ” કરીને કહે છે. એ વિધા હીંદુસતાનમાં કામન છે, હળમો ચાંપી કરે છે, હકીમો મસળવાનાં તેલો આપે છે, તથા હાડવૈદો થોકી થાકી મસલી, મરદી, સાંધાઓ પાછા બેસાડે છે, એમાં કેટલીક વખતે શરીરના અવ્યવો માટેનાં ખાસ જ્ઞાનની જરૂર રહે છે. મેન્ટલ હીલીંગમાં કેટલાંક કદગાં દરદો વખતે તથા સોજવાલી જગ્યાએ, અથવા મુખ્ય કરી કલેજાં, હૃદય, ગુરદા વીગેરેના દરદોમાં મેન્ટલ હીલરને, પોતાની ત્રીટમેન્ટ શરૂ કરવા અગાઉ, અથવા તે દરમ્યાન, ચોક્કસ અવ્યવોને થોકવા અથવા મસળવા પડે છે, કે જેથી તે જગ્યા ગરમ થાય છે, અને ત્યાં ફરતું લોહી જોશ પકડે છે, કે જેથી ઘણું સારું ફાયદો થાય છે. એ વિધ્યાનો મુખ્ય કાયદો એ છે કે :—કદી પણ ઠંડા હાથથી દરદીના કોઈ પણ અવ્યવને ચોળવો નહીં, તથા લોહીના ફેલાવા કરતાં, જે અવ્યવને ચોળવો હોય તેના માસરંબુના (Muscles) સાખા, જે તરફ ઢળતા હોય, તે તરફ ઉતરતા અથવા ચઢતા હોય, દાખવું, ચાંપવું, થોકવું કે મસળવું, કે જેથી તે અમુક અવ્યવમાં ગતી ઉત્તપન્ન થઈ લોહી ફરતું થશે.

એ વિધામાં પાંચ મુખ્ય રીતથી કામ કરવામાં આવે છે, જે રીતોનાં ગુજરાતી નામ આ જગ્યાએ અનુસરતાં ન લાગવાથી, અંગ્રેજી નામે પ્રમાણે અનુક્રમે ખુલાસો કરીશું.

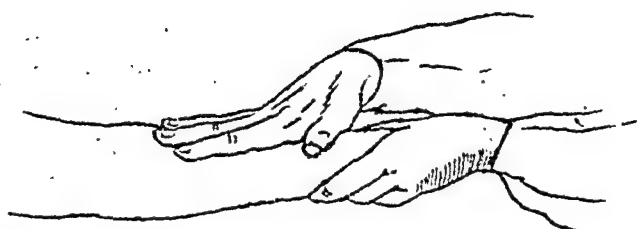
૧. સ્ટ્રોકીંગ Strokking.
૨. નીદીંગ Kneading.
૩. ફ્રિક્શન Friction.
૪. તેપીંગ Tapping.
૫. વાઇબ્રેટીંગ Vibrating.

આ ઉપલી પાંચ રીતોમાંથી દરેક કેટલાંક દરદોપર ઘણી કામની છે, પણ તે વાપડવા આગમજ યાદ રાખવું કે :—દરેક અવ્યવોને નીચેથી ઉપર જતા ચઢતા હાથે ચોળવું કે મસળવું, અને ફક્ત માથાં, મોઢાં, અને ગરદન સુધીનાજ ભાગને ઉપરથી નીચે ઉતરતો હાથ વાપડવો.

હીંદુસ્તાનનાં ભોળાં લોકો એમ સમજે છે કે દરેક દવા દારૂ ઉપરથી નીચે ઉતરતી ભરવી, લગાડવી કે મસળવી, પણ તે સરયામ વેદમ છે, તથા તેથી કેટલીક વખતે દવા કારગત લાગવાને બદલે દુઃખ વધવાનો ઘણો સંભવ રહે છે. કારણ કે અવ્યવોના મસલસો (Muscles) ની સાખા મોઢાં અને માથાંથી ગરદન તુલીક નીચે ઉતરતી છે, જ્યારે ખીજ ભાગોની સાખાઓ નીચેથી ઉપર ચઢતી રહે છે, કેટલેક ટેકાણે ગોળ ડુંડાળામાં પણ હોય છે, તેથી ઉપર લખવા પ્રમાણેજ વીચારીને કામ કરવું, કારણ કે લોહીનો ફેલાવો પણ માસરંજીના પડોમાં ચઢતો માળમ પડશે. હવે એ પાંચે રીત તેના ચીત્ર સાથે સમજાવીશું.

સ્ટ્રોકીંગ (“Strokking”) ની મુખ્ય બે જાત છે, અને તે બે માંહેલી એક દરેક વખતે કામમાં લેવાની જરૂર છે. કોઈ પણ અવ્યવના સોજા (Inflammations) વખતે અથવા ચામડી કે નરવ (Nerves) ને લગતાં દરદો વખતે જરૂર કામ લાગે છે. જ્યારે દરદ અથવા સોજાનું જ્વર વધારે હોય છે, અને દરદવાલા ભાગપર હાથ લગાડતાં દરદીને દુઃખ થાય છે, તે વખતે હાથનાં આંગળાંથી અળગું અળગું અને ધીમું સ્ટ્રોકીંગ કરવાની જરૂર છે, પણ જ્યારે દરદી હાથ

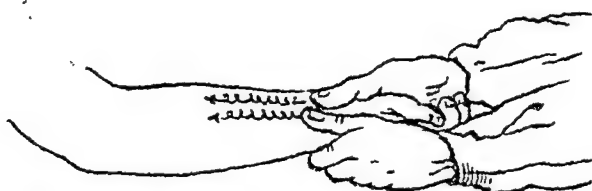




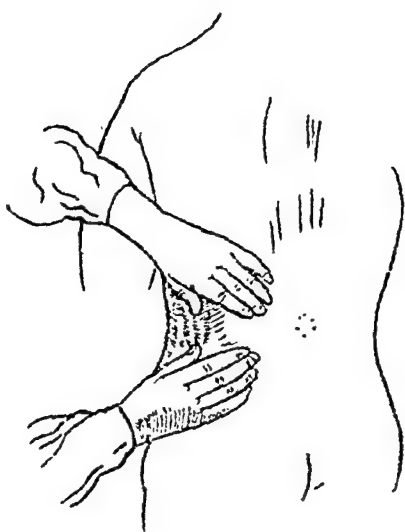
ચીત્ર ૨૬૭.

સ્ત્રોકીંગ મસાજ.

Stroking Massage.



ચીત્ર ૨૭૭. સ્પાયરલ સ્ટ્રોકીંગ મસાજ. Spiral stroking Massage.



ચીત્ર ૨૮૭.

નીડીંગ મસાજ.

Kneading Massage.

લંગાડતાં કરાર થયેલો જણાવે છે, ત્યારે હાથની હથેલી વડે, અથવા તો અંગુઠાઓ વડે ખુબ ભાર દબાવે અથવા દરદીને કરાર થાય, તથા દરદી ખમી શકે તેટલાં જોરથી, સ્પ્રોકીંગ કરવું જરૂર છે. જુવો ચીત્ર ૨૬મું.

ચીત્રમાં દેખાડવા પ્રમાણે હાથના આંગળાંવડે અથવા હથેલી વડે દરદના જોરના પ્રમાણમાં આસ્તે અથવા જોરથી સ્પ્રોકીંગ કરવું.

માથાનો દુઃખાવો, ન્યુરેલજીયા, ખરકાના કાંઠાને લગતાં દરદો વીગેરેમાં ન્યારે દુઃખનું જોર વધારે હોય છે, ત્યારે પ્રકૃત અંગુઠાઓ વાટે ધીમું ગીલી ધાલતા હોય તેમ “સ્પાયરલ સ્પ્રોકીંગ” (“Spiral stroking”) કરવું પડે છે. જુવો ચીત્ર ૨૭મું. વળી અવ્યવની અડચી દુર કરવા તથા તે માંહેલી નડતલ કાઢી નાખવા, અને લોહીને પ્રવાને ખુલ્લો માર્ગ આપવા માટે એજ “સ્પાયરલ સ્પ્રોકીંગ” ખમી શકાય તેટલાં જોરથી વાપડવું ઘણું લાભકારક છે. જુવો ચીત્ર ૨૭મું.

નીદીંગ (“Kneading”) :—આ જાતના “મસાજ” (Massage) ઘણા વખતનાં જુનાં, અને જડ ધાલી બેઠેલાં દરદોમાં તથા સોજાને ઘટાડવામાં ઘણાં અકસીર છે. હાથનાં અંગુઠા અને તેની પાસેનાં આંગળાં વચ્ચે, દરદવાલો ભાગ લધને ખુબ નીચેથી ઉપર ચઢતા હાથે ચોળવું, તેને નીદીંગ કહે છે. જે દરદવાલી જગ્યા મોટી હોય તો અંગુઠા અને ચાર આંગળાં વચ્ચે પકડવું, અને ખુબ ચોળવું, રગડવું, અને મસાજવું, કે જેથી તે ભાગ પોચો પડે, તથા ત્યાં જે કાંઈ ગંદાયલી વસ્તુ હોય તે ધીમે ધીમે છુટી પડે અને તે અવ્યવ પોતાની ચાલુ હાલતમાં કામ કરવું થાય. કલેન્ડા, ગુરદા અને પગનાં તેટાં, વીગેરે અવ્યવોને કેટલીક વખતે, જેમ સ્પંજ (“Sponge”) ને નીચોવ્યે છેએ, તેમ ચોળવાં પડે છે. જુવો ચીત્ર ૨૮મું. નીદીંગ (Kneading) માં ખીજ બે જાત છે તેને રીંગીંગ (“Wringing”) તથા ફુલીંગ (“Fulling”) કહે છે.

કંટાઈ ગયલા હાથ પગોને, તથા ઠંડા થયલા અવ્યવોનો ખે હાથનાં પોંદ્યા વચ્ચે ગળણવાથી ("Roll") તેમાં ચૈતન્ય આવે છે, તેને ફુલીંગ (Fulling) કહે છે, તથા હાથમાં કોઈ પણ સ્નાયુ અથવા માસવાલા ભાગને પકડીને ખેંચવામાં આવે છે, તેને રીંગીંગ ("Wringing") કહે છે.

ફ્રિક્શન ("Friction") :—દરદવાલા ભાગને સ્રોકીંગ, નીલીંગ વીગેરેથી ખુબ મસલયા પછી, હાથનાં આંગળાં વડે ખુબ ઘસવામાં આવે છે, (જુવો ચીત્ર ર૬૫) તેને ફ્રિક્શન કહે છે. એવી રીતે ભાર નાખીને આંગળાં વડે માસરંજુઓના (Muscles and Tissues) પડોમાં ચૈતન્ય ઉત્તપન્ન કરે છે, જેથી એકઠી થયેલી અચ્ચીક પ્રવાહીઓ, તે ભાગમાંથી બાહર પડી, દુર થાય છે.

ટેપીંગ ("Tapping") :—આ જાતનાં મસાજ ત્રણ ચાર જાતનાં છે. હાથનાં આંગળાં વડે, હાથની પાતલી વડે, અને હાથનાં પોંદ્યાને વાતકા માફક અરધો બંધ કરીને, દરદવાલા ભાગપર, અથવા મંદ થયેલા અવ્યવોપર થોડવામાં આવે છે, તથા હાથની હઠેલીની હઠેલી કોર વડે થોડવામાં આવે છે, તેને ટેપીંગ કહે છે. પેટને લગતા ભાગોપર અથવા ખીજા અવ્યવોપર એ રીત બહુજ કામની છે. કેટલીક વખતે હારમોનીયમ વગાડતા હોઇયે તેમ આંગળા વડે જલદી જલદી થોડા મારવા પડે છે, અથવા તો ખુદલા હાથે છાપત ("Slaps") વધતા અથવા ઓછા જોરમાં, જેમ અગત્ય લાગે તેમ મારવી પડે છે, અથવા તો હાથના પોંદ્યાને અરધો બંધ કરી વાતકા જેવો ખાડો રાખીને છાપત મારવાથી, તે માંહે હવા ભરાઇને જે ફટકા લાગે છે, તે કેટલીક વખતે ઘણા અકસીર થઈ પડે છે. એ માટે દરદોની ત્રીટમેન્ટવાલા પ્રકરણમાં ખુલાસો આપ્યો છે. ૩૦માં ચીત્રપરથી ટેપીંગ કેમ કરવું તે માલમ પડશે.

વાઈબ્રેટીંગ ("Vibrating") યાને ગીલી ધાલવી, અથવા દરદવાલા ભાગપર ધીમે ધીમે આંગળાં અથવા અંગુઠા વડે, સ્નાયુઓ તથા માસરંજુઓ અને નરવની (Nerves) સાખા જે તરફ ઢલતી હોય, તે તરફ ઉતરતી ગીલી ધાલવાથી જે ચૈતન્ય ઉત્તપન્ન થાય છે,



ચીત્ર રજમું.

ફ્રિકશન મસાજ.

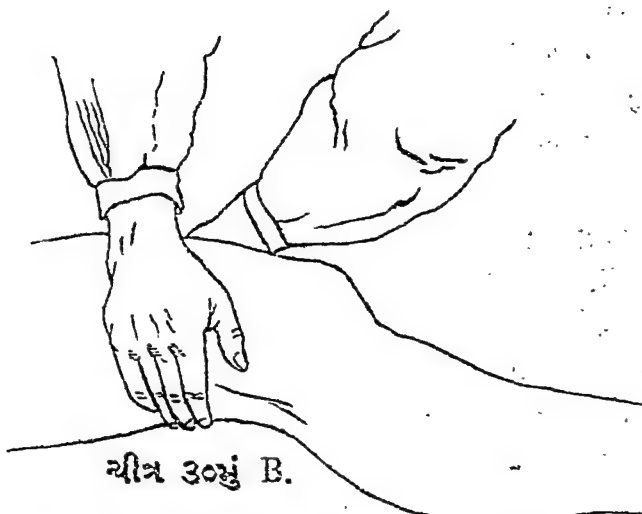
Frictional Massage.



ચીત્ર ૩૦મું A.

ટેપીંગ મસાજ.

Tapping Massage.



ચીત્ર ૩૦મું B.

રીંગીંગ મસાજ. (જુવો પાને ૨૭૦)

Wringing Massage.



તે કેટલીક વખતે અવ્યવોને ગતીમાં મુકવાને બહુ કામ લાગે છે, તથા ધણીક વખતે દરદીને તેથી આરામ થાય છે. માથાના દુઃખાવા, તથા સોજ વીગેરેમાં એ બહુ અકસીર છે.

આ પ્રકરણમાં (“Massage”) મસાજની બોહલી વિધાનો ટુંક સાર ખુલાસાથી ચીત્રો સાથે સમજાવવાની કોશેષ કરી છે, જે માંહે અતલાવેલી રીતો, જુદા જુદા દરદોપર સમજ પડતી રીતે વાપડવાથી, દરદને દફે કરવામાં તે મદદ કરે છે, વલી અજ્ઞાનતાથી નહીં ઘટતી રીતે, આપણે અવ્યવોને દાખ ચાંપ, અથવા મસલીએ છીએ, તેમ ન કરતાં ઉપલી સાયનટીશીક રીતો પ્રમાણેજ કરવું વધારે સાચું થઈ પડશે. મેન્ટલ હીલર પોતાની ત્રીટમેન્ટની શરૂઆતમાંજ દરદીના દરેક અવ્યવોને, અથવા ખસુસ કરી દરદવાલા લાગને, જરૂર પડતી રીતે, ઉપલી પાંચ રીતોમાંથી કોઈ પણ એક અથવા વધુ રીતોથી, દરદવાલા ભાગમાં ગરમી અને ચૈતન્ય ઉશકેરવું જરૂર છે, કે જેથી “મેન્ટલ કરન્ટ” યાને વિચાર શક્તિનો રોહ, તે ચૈતન્ય તરફ દોડી પુગી પોતાનું કામ સંપૂર્ણ કરી શકે.

પ્રકરણ ૧૫ મું.

HYGIENE, DIET AND PHYSICAL CULTURE.

તંદરૂસતી જાળવવા માટે ખોરાક તથા કસરત.

“The surest way to Health is never to suppose we shall be ill.”

શરીરના આંધાને મજબુત બનાવી, તથા દરેક અવ્યવેને તંદરૂસત રાખવાને ખોરાકની જરૂર છે. માનવીના શરીરમાં થતાં દરદોનો મોટો ભાગ, માનવીના ખોરાકની ઉપરજ છે. અરૂચીક ખોરાક, અનિયમીત વખતે જમવું, વીગેરે મુખ્ય કારણો છે. મેનટલ સાયન્સ શીખનારાઓ, તથા તંદરૂસતીને વધારવા માટે, મેનટલ હીલ્થનું કામ કરનારાઓએ, ખોરાક ઉપર ઘણું મોટું ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. આ પુસ્તકમાં લંબાણથી વિવેચન ન કરતાં, થોડા એ માટેના સાધારણ કાયદા દર્શાવીશું.

ખોરાક સાદો અને સુતરો જેમ લેવામાં આવે છે, તથા તેનો નિયમીત વખત જાળવવામાં આવે છે, તેમ તે ઘણો ફાયદો કરનારો હોય છે. માસનો ખોરાક ઘણીક વ્યાધીઓ ઉત્તપન્ન કરનારો છે, માટે માસનો લક્ષ બનતાં સુધી ઓછો રાખવો. હું એમ કહેવા નથી માગતો કે માસ લક્ષ તણ દેવાથીજ વિધ્યા હાંસળ થાય છે. નહીં, તેમ છેજ નહીં. માસનો ખોરાક જરૂરપત થવાને ઘણાજ ભારી છે. એક માસના કટકાને પાણીમાં નાખી, ગમે તેટલા કલાકો બલકે દીવશો સુધી ઉકાલવામાં આવે તો પણ તે પીગડીને મલી જઈ શકતો નથી. વળી જે જાનવરનું માસ આપણે ખાઈએ છીએ, તે જાનવર પોતાની હૈયાતીના વખતમાં નિરોગી હતું કે નહીં તે આપણે સંપૂર્ણ ખાત્રીથી જાણી શકતા નથી, તેથી વખતે રોગીષ્ટ જાનવરનું માસ

આવે, તેનો રોગ આપણને લાગે છે, એવા અનેક જોખમો માસ-આવામાં સમાયલા છે. તે ઉપરાંત માસ-આવાથી શરીરમાં લોહી તપે છે, અને લોહીના તેમજ જીવસાના વિકારો, મન શક્તિ ઉપર પોતાના ખુબ જોરમાં હુમલા કરતા રહે છે, જેથી મન-શાંત રાખી શકાતું નથી, અને તે સખળે માસહારીને ધણીક વખતે પ્રયોગ કરવામાં અડચણ નડે છે. જેઓ માસનો ખોરાક ચાલુ ખાતા હોય તેઓએ ઘણાં મોટા પ્રમાણમાં નહીં ખાતાં, તે પ્રમાણને અને તેટલું ઓછું કરવું. કદી પણ એકદમ છોડી દેવું નહીં, પણ જો તદ્દન છોડી દેવાનો વિચાર થાય તો, ધીમે ધીમે ઓછું કરતાં અંતે છોડી દેવું, ને નહીં તો હુમેશાં ખાવું, પણ ઘણાજ નાના પ્રમાણમાં ખાવું. ઇડાંનો ખોરાક નાતવાનીમાં ઘણો કામ લાગે છે, પણ બાફેલાં ઇડાં અને બીજી દરેક રીતે પકાવેલાં ઇડાં જરૂરપત-થવામાં ઘણો મોટો વખત રોકે છે. કાચ્યું ઇડું જે કલાકમાં જરૂરપત થાય છે, જ્યારે બાફેલું ઇડું જરૂરપત થવાને છ કલાક લે છે. જ્યારે એક બાધેલી ચીજ છ કલાક જરૂરપત થાય, તેનો સંપૂર્ણ રીતે જરૂરપત થવા દેવા અગાઉ આપણે બીજો ખોરાક ખાઈએ છીએ, જેથી તંદરૂસતીનો મોટો બીગાડો થાય છે. ઇડાંને હુમેશાં બલબલતાં પાણીમાં ખાંચ સેકન્ડ મુકી, તુરત કાઢી લઈ, ખાવું. ઘણાજ તાકાત આપનાર છે. રાઈ, સરકો, તથા અથાણાં ઘણાજ અવગુણકારક છે, અને તે સદંતર તંદરૂસતીનો નાશ કરનારાં છે. સાધારણ અકલે વિચારો, કે પાણીમાં પલાલેલી રાઈનું પલાસ્તર, શરીરની બાહરની સખતમાં સખત ચામડીપર તમને અસર કરે છે, અથવા છાગલો પાડે છે, તો અથાણાં અને ચટણી માંહેલી રાઈ તથા ગરમ તેજબી કરીયાણાંઓ, શરીરની અંદરની નાળુક, કુમલી ચામડી, તથા આંતરડાંની નાળુક નલીમાં કેટલી ખરાબી અને કેટલા છાગલા પાડે, તે વાંચનારેજ વીચારી અનુમાન કરવું ઠીક થઈ પડશે. એજ પ્રમાણે જેલી અને મુરંબાઓ પણ મીઠાસનો ભાગ ઘણો હોવાથી ઘણા અવગુણકારક છે. જીલનાં સ્વાદ માટે આંતરડાં અને પાચન શક્તિનું નખખોદ વાલવામાં કાંઈ શાયદો નથી, પણ જો એ વ્યસન લાગુ પડે છે, તે છોડી દેવું બહુ મુશ્કેલ થઈ પડે છે, તો પણ બનતાં સુધી એ ચીજોનો ઘણાજ

થોડા ઉપોગ કરવાની પુષ્કળ જરૂર છે. માનવીએ તંદરૂસતી માટે ખાસ કરી, દરેક જાતની સારી તરકારી, ફરત, ફળ ફલાદી, તથા સુક્રો મેવો, વીગરે ખાવું ધણું ફાયદાકારક છે. શું ખાવું અને શું નહીં ખાવું, તે અભ્યાસીએ પોતે પોતાની તબીબતને સંભાળવા, તથા પોતાની પાચન શક્તિ જરૂર પડતી કરી શકે, તેવો ખોરાક હૃદમાં ખાવો. અસળનાં લોકો ધણાજ મજબુત અને તંદરૂસત તથા શરીરથી નિરોગી હોવાનું મુખ્ય કારણ, ચોખ્ખી હવા અને સાદો ખોરાકજ હતાં. જેમ જેમ સ્વાદનો ચસતો વધતો ગયો, તેમ તેમ તરેહ કીસમનાં પકવાનો અને ખોરાકો બનવા લાગી, અને તેનાં પ્રમાણમાં આજે દરદોએ અને વ્યાધીઓએ પુષ્કળ વધારો કરી, પહેલવાની તન બદનને કચડી નાખી, દુઃખ અને દલીદ્રતાનું ખીજ રોપ્યું, કે જેનાં કડવાં ફળ હાલની માનવીની ઓલાદ ખમે છે. મારી ખોરાક માટે એટલીજ સુચના છે કે “જલદી જરૂર પડે શકે એવો સાદો ખોરાક તથા ફળફલાદી અને મેવો, નિયમીત વખતે ખાવો તંદરૂસતીને ધણાજ લાભ કરનારો છે, તેમજ મેનટલ સાયન્સ માટે જોઈતી મનની શાંતીને વધારનારો છે. જ્યારે ખોરાક ઘણો ખાવાથી, તથા જરૂર પડતી થવાથી, પેટમાં એક જાતની ગેસ ઉત્તપન્ન થાય છે, કે જે પોતાને નીકળી જવાનો માર્ગ નહીં મલવાથી, હરેક બાજુ શરીરમાં દોડી, અચ્ચી, બેચેની, અશાંતી અને વ્યાધી ઉત્તપન્ન કરે છે. પાણી તંદરૂસતી જાળવવાનો મુખ્ય માર્ગ છે, પણ કેટલીક વખતે સાદું પાણી વતીક, આપણી ભુલોને લીધે, અચ્ચી અને રોગ ઉત્તપન્ન કરે છે. પાણીને ગરમ કરીને પછીજ પીવાના વપડાસમાં લેવાની જરૂર છે, કે તેમ કરવાથી તે માહેલાં જીવ જંતુઓ મરણ પામી, રોગનો ચેપ લગાડી શકતાં નથી, તથા તે માહેલા ખીજ પદાર્થો થોડે યા ઘણે ભાગે ગરમ થવાથી નાશ પામે છે. ખોરાક ખાતી વખતે કદીપણ પાણી પીવું જોઈએ નહીં, પણ ખોરાકની અરથો કલાક આગમજ એક તબક્કર સ્વચ્છ પાણી પીવું, અથવા ખોરાક ખાવા પછી એક યા અરથો કલાક રહીને એક તબક્કર પાણી પીવું, તંદરૂસતીને વધારનાર છે. માનવી ખોરાક ખુબ ચાવીને ખાય છે, તો તેને પાણીની તરસ

ઝાઝી લાગતી નથી, પણ ચાવ્યો ન ચાવ્યો ખોરાક આવે, ગળાંમાંથી
 હોજરી તરફ બરાબર માર્ગ લેતો નહીં હોવાથી, દરેક ખોરાકનો નવાલો
 ખાતાં, પાણીનો એક ગોટ પીવાની ઈચ્છા થાય છે, અને એ ટેવ
 એટલી ઘુરી છે, કે શીખેલા લણેલા દોકડરો વતીક, કેટલીક વખતે
 તેના ભોગ થાય છે. અરધો ચાવેલો ખોરાક જરૂર પત થવો મુશ્કેલ છે,
 કારણ કે, ખોરાક બરાબર નહીં ચાવવાથી તે મોઢાંમાંની લય સાથે
 પુરતી રીતે મલતો નથી, કે જે લય પાચન કરવામાં મોટા ભાગ
 બળવે છે, તેમજ અર્ધ ચાવેલા ખોરાક સાથે પાણી મોટા જથ્થામાં
 પીવાથી, જઠરાગ્રની થડો પડી જઈ ખોરાકને પાચન કરી શકતો
 નથી. જેમ ચુલાપર પકાવવાને મેલેલા ખોરાક માંહે જે ઘણું પાણી
 હોય છે, ને તેને બાળવાને ઘણી ગરમી જોઈએ છે, તેમ પેટ માંહેલા
 ખોરાકને જરૂર પત થવાને માટે તે માંહે પાણી ઘણું હોવાથી, શરીરની
 માંહેલી ગરમી પુરતી નહીં મલવાથી, તે જરૂર પત થતો નથી, ત્યારે
 અજીર્ણ થાય છે, અને તે માટે દવાઓ તથા તેજાની વસ્તુઓ ગરમી
 ઉત્તપન કરવા ખાવાની જરૂર પડે છે. આખા દીવસમાં માનવીએ
 આંઠ તંબલર પાણી પીવાની જરૂર છે. તેમાં સહવારે નિંદ્રામાંથી
 ઉઠતી વખતે અથવા રાત્રે મોડેથી સુતી વખતે એક તંબલર ગરમ
 પાણી પીવું ઘણું જરૂરનું છે. બરફ નાખીને કદી પણ પાણી પીવું
 નહીં, પણ પાણીના વાસણની બાહર બરફ મુકી તેની ઠંડકથી ઠંડું
 કીધેલું અથવા કુદરતી ઠંડું કીધેલું પાણી પીવું. પાણી ઠંડું કરવાનો
 સહેલ ધલાજ એજ કે, પાણીને પોહોલાં મોઢાના માટીનાં વાસણમાં ભરી,
 જાડાં કપડાં અથવા કેનવાસ, કે જેમાંથી પાણી એકદમ ગલી નહીં જાય,
 પણ ફક્ત એક એક ટીપું ઝરે તેવી રીતે બાંધીને ઉંચી જગ્યાએ,
 અથવા ઝાડનાં છાંયડામાં મોહ નીચે રાખી બાંધવું, જેમ કરવાથી તે
 વાસણ માંહેલું પાણી એક એક ઘુન ઝરશે થોડું ઓછું થશે, પણ
 તે પાણી પીવામાં ઘણુંજ ઠંડું અને તંદરૂસત માલમ પડશે. એકી
 તાંસે અથવા શરીર ગરમ થઈ પરસેવાએ ભીગાયલું હોય, તે વખતે
 પાણી પીવું નહીં અથવા પવન ખાવો નહીં. બાઠ (Bath), શરીરની
 સ્વચ્છતા માટે દરરોજ એકવાર નાહવાની જરૂર છે. ખોરાક લીધા

પછી તુરત નાહવું નહીં. નાહવા આગમજ્જ હંડું પાણી કદી પીવું નહીં. સાધારણ ગરમ પાણીથી રોજ નાહવું, અને જે બની શકે અને તંદરૂસતીને અલ્પવલ્લ આવ્યા વગર હંડા પાણીથી નાહી શકાય તો હંડું પાણી વાપડવું, વધારે તંદરૂસતી આપનારું છે. મહીનામાં એકવાર ગરમ (દર દીગરી) પાણીનાં તથ્યમાં થોડો વખત ખેસવું. દર મહીને એક વખત ગરમ પાણીથી પગ ઝારવા, અને આખા શરીરે વરાળનો બાથ (Vapour bath) લેવો. નાહવા પછી કસરત કરવી, અને જે શરીરનો બાંધો નાતવાન હોય તે કસરત નહીં થઈ શકે તો, ગરમ કપડાંમાં વીતલાઈને બીજાનામાં એક કલાક લેટવું. જે માથાના દુઃખાવાથી પીડાતો હોય તો, નાહવા આગમજ્જ હંડું પાણીથી માથાને બીજવવું. એ પ્રમાણે તંદરૂસતી જળવવાના અનેક ઉપાયો, સાધારણ જીંદગીમાં સ્વચ્છતાના નિયમ પ્રમાણે ચાલુ રાખવા. કપડાં સાદાં અને બંધ ખેસતાં પહેડવાં, અને તાઘટ કપડાં પેહડીને શરીરના કાંઈ પણ અવ્યવને સંક્રાંત્યવો નહીં, અથવા એકદમ ઢીલા કપડાં પણ પહેડવાં નહીં. શરીરનાં અવ્યવો દરેક રીતે મોકલા રહી શકે તેવા કપડાં સજવાં. ખોરાક, પાણી, પહેરવેશ તથા બીજા તંદરૂસતીના નિયમો ધણા છે, કે જે અત્રે આપી શકાતા નથી, પણ એ માટેની સર્વથી સરસ ચોપડીઓ નીચલા ગ્રંથકારોની છે, જેનો અભ્યાસ કરવે, એ માટેનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન મેલવી શકાશે.

(Dr. H. T. Turner, Dr. R. T. Trall, Dr. W. E. Forrest, Dr. Priessnitz, અને Dr. Wilford Hall,) નાં ગ્રંથો ધણાજ ઉપયોગી છે.

કસરત : (Exercise) તંદરૂસતીને વધારનારું, તેમજ શરીરનાં અવ્યવોને મજબુત કરનારું સાંધન છે, અને તે હજારો રીતે કરી શકાય છે. તંદરૂસતી માટે બાહરે ખુલ્લી હવામાં સાધારણ કસરત ચાલવાની (Walking) છે. ધંધા રોજગારના ઢેલા પછાડા તથા દોડા દોડી માટે આપણે ચાલ્યે જીએ, તે કાંઈ કસરત નથી, પણ ચાલવાનારું પરીણામ છે. ખરી ચાલવાની કસરત એક સરખી રીતે,

ધીમું, છાતીને બહાર કાઢી, ખભાંઓ પાછલ જવા દઇ, ખુલ્લી હવામાં શહેરની વસ્તીની બહાર ચાલવું, અને એક સરખો દમ લેવો તથા કઠી પણ ઠાકવું નહીં, યાને ઠાક જેવું લાગે તો તરત બેસીને આસાચસ લેવી, તે ખરી તંદરૂસતી આપનારી કસરત છે, અને તેનાં અગણીત ફાયદા છે. બાહરની બીજી કસરત (Out-door exercise) માં સાઈકલીંગ (Cycling) એક અચ્છું સાંધન છે. સાધારણ બાઈસીકલ (Bicycle) તંદરૂસતી વધારનારી એક ઉમદા કસરત છે, કે જેથી લોકો ધારે છે તેમ, પગનાં રનાયુઓ (Muscles) ને મજબુત કરવા ઉપરાંત, બરડાને, પેટને, છાતીને, ફેફસાંને, હૃદય (Heart) ને, તથા શરીરના દરેક અવ્યવોની રગો તથા જ્ઞાનતંતુઓને (Nerves); ઘણી સરસ રીતે મજબુત કરી તંદરૂસત કરે છે. પણ સાઈકલીંગની ખરી ખુબી તથા ફાયદો મેલવવાને બદલે, આજ કાલ જુવાનીયાઓ તેથી વધારે બગાડો કરે છે. સાઈકલ પર બેઠા કે, બસ કુતરાં દોડી દોડીને ચાકી જાય છે. મોટરકાર, આગગાડી, તથા સાધારણ ગાડી સાથે સરત રમે છે, અને તેમ કરતાં, શરીરના અવ્યવોને એટલી બધી તો હદસુધી ખેંચે છે, કે અંતે તેઓને લયંકર દુઃખો પેદા થાય છે. બાઈસીકલની ખરી ખુબી ધીમે ચલાવવામાં તથા એક સરખું સમતોલ પણ જાળવી પગ હલાવવામાં સમાયલી છે. વળી કેટલાકો વાંદરા પેઠે વાંકા વલીને સાઈકલ પર એવી ખરાબ રીતે બેસે છે, કે જેથી તેઓના પગો ફલ્લા થઇ જઈ, બરડામાંથી ખુંધા થઇ જાય છે, તથા પોતાની છાતીને પુષ્કલ ખરાબ કરે છે. સાઈકલની સરતમાં ગધેડા દોડ દોડવું અને તેમાં મોજ લેવી એ તદ્દન મુર્ખાઈ છે. કોઈ પણ જાતની સરતમાં દોડનારા શખ્સો અને કસરતયાળોની જીંદગી ટુંકીજ હોય છે, તેપરથી સાફ જણાય છે, કે થાક ચઢે તેવી કસરત, શરીરની તંદરૂસતીનો નાશ કરનારી છે. બીજા હાથ પર, સાઈકલ પર જો ધીમે, છાતી બહાર રાખી, ખભાં પાછલ રાખી, કમ્મરનો કાંઠો સીધો રાખી, એક સરખા ચાલુ પગ મારી, ચોખ્ખી હવામાં ફરે છે, તો તેથી શરીરના અવ્યવો ઘણા મજબુત થવા, અને તંદરૂસતી મેલવા ઉપરાંત, તે શખ્સ જરૂર પડે ઘણા માઈલનો લાંબો ટપો તંદરૂસતીને તુકસાત

પુગાડ્યા વગર જઈ શકે છે. કેટલાકો, જે ત્રણ માઈલ ખુબ જોરમાં વાંકા ટીકા થઈ દોડે છે, પછી દમ ભરાઈ આવવે ધીમા થાય છે, જેથી ઘણું નુકસાન થાય છે. કારણ કે ખેંચતાંણુ કરી ઘણું ઝડપમાં દોડવાથી, હૃદય ઘણું જોરમાં ચાલે છે, દમ ઝડપી લેવાય છે અને પછી થાકી જવે એક દમ શ્વાસ ધીમે પડી જવાથી, અથવા ઉતરી પડી આસાયસ લેવાથી, હૃદયની ઝડપી ચાલને જોંક લાગે છે. અને તે ઉપરાંત પાણીની સોસ લાગે છે, તેથી ગરમ થયલાં બદનને શાંત કરવા... હંડું પીણું પીએ છે, જે તંદરૂસતીનું નખખોદ વાલનારું છે. સાઈકલની કસરતનો હું ચુસ્ત હીમાયતી છું. મેં પોતે ૩૦૦૦ માઈલ મધ્ય તથા ઉત્તર હિંદુસ્તાનમાં, ફક્ત બાઈસીકલથીજ ચાલુ મુસાફરી કરી છે. ૧૦ કલાકમાં ૮૫ માઈલ જોડલો લાંબો ટપ્પો મેં કાપ્યો હતો, તથા રોજની એવરેજ રાઈડ ૫૦ થી ૬૦ માઈલ મેં કાપી હતી, પણ મને કશુંએ દરદ દુઃખ કે નાતવાની થવાને બદલે, ઘણી તંદરૂસતી, મજબુત બાંધો, અને કેટલોક સારો અનુભવ મળ્યો હતો. સાઈકલની કસરત માટે હું ભાર મેલી લલામણુ કરું છું કે દરેક જવાને સહવાર સાંજ ખુલ્લી હવામાં, સારી બાઈસીકલપર, સીધા, છાતી બાહર રાખી, ખભાં પાછલ કરી, કમ્મરને તડી રાખી બેસવું, અને મોઢું બંધ રાખી નાક વાટેજ દમ લેવો તથા છોડવો, અને એક સરખી રીતે ધીમા પગ મારવા, તથા ચાલુ એકજ સ્પીદ, નહીં જોશમાં કે નહીં આસ્તે, પણ મધ્યમ સ્પીદ રાખી, એક કલાક કસરત (Exercise) કરવી, અને તેના ફાયદા તેઓને એક મહીનાની ટુંડી મુદતમાં લાલકારક નીવડશે. ખીણ ઘર બહાર કરવાની (Out-door exercise) કસરતો ઘણી છે, પણ ચાલવાની અને સાઈકલીંગને હું વધારે પસંદ કરું છું. થાક્યા વગર કસરત કરવી તેજ તંદરૂસતીનો પાયો છે, હાંપી ઉંચી થાકી જવું ને કસરત કરવી તે, તંદરૂસતી મેલવવા કરતાં શુભાવવાની નિશાની છે.

હવે દરદો સાજાં કરવામાં કસરત ઘણી ઉપયોગી છે, એમજ કસરત કરવાથી હાથ પગ અને શરીરનાં અવ્યવોની કેટલી ખોડ ખાંપણુ દુર કરી શકાય છે. જડો માણસ પાતલો થઈ શકે છે,

નાતવાન અને પાતલો, મજબુત થઈ શકે છે. એ કસરતો પાંચ મુખ્ય જાતની છે, જે નીચે પ્રમાણે છે.

૧. હાથોની જુદી જુદી રીતે હીલચાલ કરી વાલવાથી.
૨. પગોને જુદી જુદી રીતે હીલચાલ કરી વાલવાથી.
૩. શરીરના ઉપલા અરધા ભાગને જુદી જુદી રીતે વાલવાથી.

૪. માથાં તથા ગરદનને જુદી જુદી રીતે વાલવાથી.

૫. હાથ, પગ તથા શરીરના બધા અવ્યવોને એકી વખતે વાલવા તથા હીલવવાથી, થાય છે.

આ પાંચ જાતની કસરતો, તરેહ કીસમનાં દરદે સાબં કરવામાં ઉપયોગી થઈ પડે છે, જેની વાલવાની જુદી જુદી કસરતની રીતો (Movements) છે, તે તથા તેઓ ચોક્કસ દરદે પર કેમ વાપડવામાં આવે છે, તે અનુક્રમે જણાવીશું. આ ઉપર દરશાવેલી પાંચ જાતની ધરમાં કરવાની કસરતની જુદી જુદી રીતે (Movements) અનુક્રમે નંબર આપેલાં છે, તે અમુક નંબરો, ચોક્કસ ખીમારીમાં કામ લાગે છે તેનો કાષ આ પ્રકરણને છેડે આપેલો છે.

આર્મ મુવમેન્ટ્સ (“Arm movements”)—હાથને જુદી જુદી રીતે વાલવાથી અને હીલવ્યાથી શરીરનાં ચોક્કસ અવ્યવોને ગતિ મલે છે, જેમ થવાથી તે ભાગોમાં લોહી ફરી મજબુત તથા નિરોગી થાય છે. કસરત કરતી વખતે, સીધા ઉભા રહેવું, પગની એડી એકમેક સાથે લગાડવી, ગુઠણ સરખાં રાખવાં, છાતી બાહર કાઢી, પેટ અંદર લઈ જવું, હાથ જુલતા રાખવા, ખભાં પાછલ લઈ જવાં, ગરદન સીધી રાખવી, અને સામે જોવું. એવી રીતે સરખા ઉભા રહીને દરેક નીચલી કસરતો કરવી.

૧. ઉપર લખવા પ્રમાણે સીધા ઉભા રહી, બન્ને હાથોના ખભાંને ઉપર ચઢાવવાં, નીચે ઉતારવાં પાછલ લઈ જવાં, આગળ લાવવાં એ પ્રમાણે ત્રણથી દશ વખત ઉપર, હેઠે, આગળ, પાછલ હીલવવાં. તથા ન્યારે ખભાં ઉપર અને પાછલ જાય ત્યારે દમ

ખેંચવો, અને ન્યારે ખભાં આગળ અને નીચે જાય ત્યારે ખેંચેલો દમ છોડવો. એ કસરત ભેજાનો સોજો, સરખમ, તથા હવાને લગતા માર્ગો, ફેફસાં, તથા હૃદયને ફાયદો કરે છે.

૨. આ કસરત નંબર પહેલાં પ્રમાણે કરવી પણ ખભાંને બદલે બન્ને હાથ, જમનો હાથ જમનાં ખભાંની લાઇનમાં જમની બાજુએ અને દાબો, દાબા ખભાંની લાઇનમાં દાબી બાજુએ સીધો લંબાવી, ગોળ કુંડાળામાં પાંચથી દશ વખત હલાવવો. છાતી બાહરે રાખવી તથા માથું ઊંચવું નહીં. એ પણ નંબર પહેલાંના જેવી જ ગુણકારક છે.

૩. બન્ને હાથને નંબર બીજાની માફક જ ગોળ ફેરવવા પણ બન્ને તેડેલો ચકરાવો મોટો લેવો. હાથની, છાતીની તથા ગરદનની નરવને (Nerve) ધણી મજબુત બનાવે છે, એ પણ ૨૦ થી ૪૦ ચક્ર લેવા.

૪. બન્ને હાથ માથાંપર લઈ જઈ, ઉંચા કરવા, અને પછી ઝડપમાં છાતી સામે સીધા કરવા અને તુરત બન્ને બાજુપર પડતા નાખવા, ન્યારે હાથ ઉંચા કરે ત્યારે દમ લેવો, છાતી સામે હાથ આવે ત્યારે રોકવો અને નીચે પડે ત્યારે દમ છોડવો એમ પાંચથી દશ વખત કરવું. ફેફસાંને તથા દમને માટે અકસીર છે, તથા બીજા ધણા ફાયદા કરે છે.

૫. નંબર ચોથા પ્રમાણે જ કરવું, પણ હાથ છાતી સામે લઇ જવાને બદલે ખભાં સામે લઈ જવા, તથા માથાંપર આવતાં બન્ને હાથની હડેલી એકમેકને લાગે તેમ કરવું. છાતી અને ફેફસાંના દરદમાં તથા ખાલી વીગેરે રોગોપર અકસીર છે, એ પ્રમાણે આંઠથી ખાર વખત કરવું.

૬. બન્ને હાથને સરખા બેઉ સાઇડે, પગને લગાડીને રાખવા, પછી બેઉ હાથને શુતીમાંથી વાલવા, પછી એકદમ એક ઝટકા સાથે છાતી સામે લાંબા કરવા, અને ધીમે ધીમે પાછા અરધા વાલવા, પછી એકદમ બીજા ઝટકા સાથે ખભાં સામે લાંબા કરવા અને ધીમે ધીમે પાછા અર્ધા વાલવા, કે હાથનાં આંગણાં ખભાંને લાગે, પછી ત્યાંથી બીજા ઝટકા સાથે માથાં ઉપર લઇ જવાને વાલવા, શરીર તથા માથું

હીલવડું નહીં, અને માથું અને ખભાં સીધાં રાખવાં, એમ દશથી પંદર વખત કરવું. છાતીને પોહલી કરવામાં, લોહીનો ફેલાવો કરવામાં, ખભાં સીધાં કરવામાં, ફેફસાં મજબુત બનાવવામાં, હાથને ઘણા મજબુત કરવામાં બહુજ ઉપયોગી છે.

૭. બન્ને હાથની મુઠ્ઠી બંધ રાખી, અર્ધા વાલેલા રાખવા કે બંધ મુઠ્ઠી ખભાંને લાગે, પછી એક ઝટકા સાથે એક હાથ ખભાંની લાઈનમાં લાંબો કરવો ને મુઠ્ઠી ખોલી નાખવી, પછી તેને પાછો ખેંચી લઈ બીજો હાથ તેમ કરવો, એમ અવાર નવાર દશથી વીસ વખત કરવું.

૮. બન્ને હાથ જુલતા રાખવા, પછી એક હાથ માથાથી પગ તરફ જાય તેમ ગોળને ગોળ ખુબ જોરમાં પહેલે સીધા ને પછી ઉલ્લેખે એમ ૨૦ થી ૪૦ વખત ફેરવવો, પછી તેજ પ્રમાણે બીજો હાથ ફેરવવો. એમ કરવાથી શરીરનાં ઉપલા ભાગોમાં લોહીનો સારો ફેલાવો થાય છે.

૯. હાથની મુઠ્ઠી વાલીને પછી જેટલો બની શકે તેટલો હાથ ખુલ્લો કરવો, ને આપસી મેલે જેટલાં બની શકે તેટલાં આંગળાંઓને ખેંચાવા દેવાં, એમ ઝડપમાં ૧૦ થી ૧૨ વખત, પેહેલે એક હાથને પછી બીજા હાથને કરવું. હાથનાં આંગળાં, રમ્મટીઝમ, હાથનો પરસેવો, તથા આંગળાં વાલી વાજાં વગાડનારાઓનાં આંગળાં તથા હાથને ઘણીજ તંદરૂસતી આપનારી છે.

એ પ્રમાણે હાથની નવ જાતની કસરતો છે, (જુવો ચીત્ર ૩૧મું) જે ઘણીજ સહેલી, સાદી, તથા કાંઈ પણ થાક વગરની છે, જે કાંઈ પણ વખતે અને કાંઈ પણ જગ્યાએ કરી શકાય તેમ છે. દરેક વખતે જ્યારે હાથ ઉંચો જાય ત્યારે દમ લેવો, અને નીચે જાય ત્યારે દમ છોડવો.

લેગ મુવમેન્ટ્સ ("Leg movements")=પગને જુદી જુદી રીતે વાલવા તથા હીલવ્યાથી શરીરનાં નીચલા અવ્યવોને ગતિ મેલે છે.

૧૦. સીધા ઉભા રહી જમણો પગ જેટલો બની શકે તેટલો જમણી બાજુએ લંબાવવો, એમ ત્રણથી દશ વખત કરવું, અને પછી દાબા પગને પણ તેમજ કરવું.

૧૧. નંબર દશમાંની માફકજ કરવું, પણ દરેક પગ જેટલો બની શકે તેટલો પેટની સામે લંબાવવો, અને પછી ધીમે ધીમે પાછો નીચે કરવો. એ પ્રમાણે ત્રણથી દશ વખત કરવું.

૧૨. ઉપર પ્રમાણેજ કરવું, પણ પગને લંબાવ્યા પછી શુક્ર-માંથી વાલવો. (જીવો ત્રીજા ઉરમું) આ કસરત પાંચથી દશ વખત કરવી, પણ છાતી બાહર રાખવી, ને બન્ને હાથ માથાં ઉપર જોડેલા ઉંચે લઈ જવા. નંબર ૧૧ અને ૧૨ વાલી કસરત પગને મજબુત કરી, પેટનાં માંહેલા ભાગને જોર આપે છે, તથા લોહીના ફેલાવાને તે જગ્યામાં બરાબર કરે છે. સાયતીકા (Sciatica); અડી ગયલા પગ, કમજોરતા; વીગેરે પર અકસીર છે.

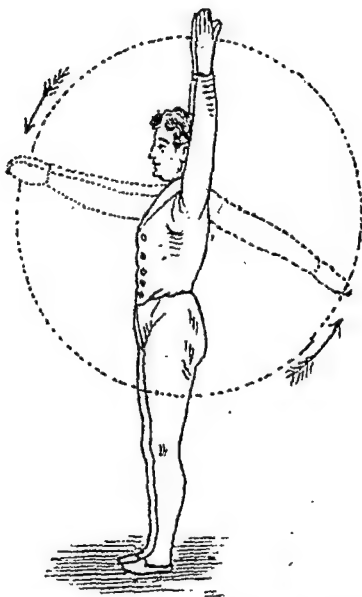
૧૩. એક પગપર ઉભા રહી બીજા પગને આગળ અને પાછલ ખુબ ઝટકીને પાંચથી દશ વખત હીલવવો. એ વખતે બન્ને હાથે ગરદનને ટેકા આપી છાતી ખુબ બહાર કાઢવી, નહીં તો એક હાથે ગરદનને ટેકા આપવો તથા બીજા હાથે ખુરશી અથવા તેજલ પકડી શરીરને બેલનસમાં રાખવું. માથાં અને શરીરના ઉપલા ભાગોમાંનું લોહી પગ તરફ ખેંચી લઈ જાય છે, માથાંના દુઃખાવા ફેફસાંના સોજા, ઠંડા પગ વીગેરે માટે અકસીર છે.

૧૪. પગની બેઠિ એડીને સાથે જોડી જમીનથી અતરંગ કરવી, અને પછી બેઠિ પગ ગુંઠણમાંથી અરધા વાલવા ને પાછા સીધા કરવા, એમ પંદરથી વીસ વખત કરવું.

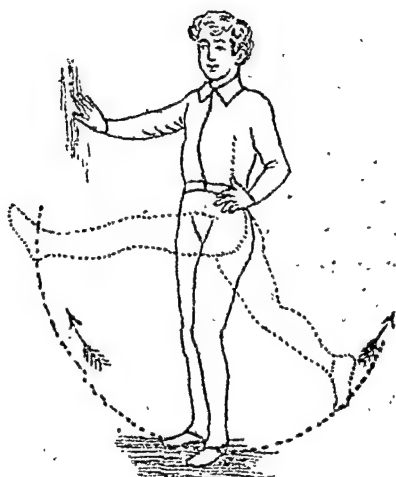
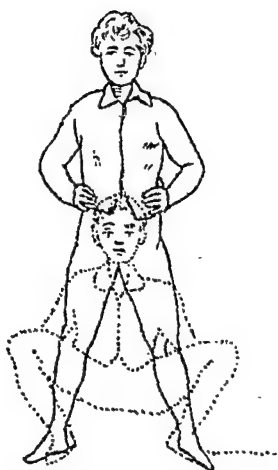
૧૫. બન્ને પગની એડી જેટલી બને તેટલી ઉંચી કરીને પગનાં આંગળાંઓપર ઉભું રહેવું, તથા એક પગલું આગળ, પછી એક પગલું પાછલ એમ હીલચાલ કરવી. પગની એડી જમીનને લાગવા દેવી નહીં.

એ પ્રમાણે પગની કસરત (Movements) કરવાથી શરીરના માંહેલા ભાગો, પેટ, આંતરડાં, ગુરડા તથા લોહીના ફેલાવામાં બહુ મદદ કરે છે.

ઉરમાં ત્રીજામાં પગને લગતાં મુવમેન્ટસ (Movements) દેખાડ્યાં છે.



ચીત્ર ૩૧મું. હાથની કસરતો. Hand movements.



ચીત્ર ૩૨મું. પગની કસરતો. Leg movements.



ત્રંક મુવમેન્ટ્સ ("Trunk movements")=કમ્મરને વાલવાથી તથા શરીરને કમ્મરમાંથી આગળ પાછલ વાંકું કરવાથી, તે માંહેલા અવ્યવેને ગતિ મલે છે.

૧૬. સીધા ઉભા રહી, પગને મળ્યુત ઠેડવી, કમ્મરે હાથ દબ કમ્મરને આગળ તથા પાછલ વાલવી, છાતી બહાર રાખવી. એમ પાંચથી દશ વખત કર્યા પછી, કમ્મરને બદલે ગરદન પર બેઠે હાથ રાખી, કમ્મરને આગળ તેમજ પાછલ ખુબ વાલવી, તથા દરેક મુવમેન્ટ (Movement) વખતે જરા વાર કમ્મરને પાછલ વાલેલી રાખવી. વળી બીજી વખત માથાંપર બેઠે હાથ રાખી, પગ પોહલા કરી કમ્મરને વાલવી, પછી માથાંપર હાથ ઉંચા કરીને તથા એક પગ આગળ પાછલ રાખીને કમ્મર આગળ તથા પાછલ વાલવી એવી રીતે દરેક બાજુથી કમ્મરને પાંચથી દશ વખત દરેક રીતે વાલવી.

૧૭. સીધા ઉભા રહી જમણી બાજુએ કમ્મરને વાલવી, એવી રીતે કે જમણા હાથનાં આંગળાં જમણા પગને અડીને, જમણા પગની છેક હેઠે ચુટીને લાગે, તેમજ દાબી બાજુ કરવું.

૧૮. સીધા ઉભા રહીને શરીરનો ઉપલો કમ્મર સુધીનો ભાગ, પગ ખસાડ્યા વગર દરેક દીશાએ વાલવો.

૧૯. એક પગ પર ચુકણીએ પંડી, બીજો પગ અરધો વાલી, હાથ માથાં તરફ ઉંચા ધરી, કમ્મરને વાલવી. એમ અવારનવાર દાબા જમની ચુકણુપર બેસીને ચારથી પાંચ વખત કરવું.

એ. પ્રમાણે જુદી જુદી રીતે કમ્મરને વાલવી, પણ કમ્મરને બીજી કાઢખી રીતે મરડવી નહીં. આ કમ્મરની કસરત આખાં શરીર માટે ધણી ઉપયોગી છે. મસા, અજીર્ણ, ખાડી, કમ્મરનાં દરદો, ચુરદાના દરદો, આંતરડાંના દરદો તથા બરડાની કસોડ અને શરીરના લોહીના ફેળાવાને બરાબર કરે છે, પીત્તવિકારને દુર કરે છે.

હેડ મુવમેન્ટ્સ ("Head movements") માથાંને આગળ પાછલ હીલવવાથી થાય છે. માથાંને તથા ઉંધ અને ગરદનને લગતાં દરદો પર અકસીર છે.

૨૦. તદ્દન સીધા, છાતી બાહર કાઢી ઉભા રહેવું, અને માથાંને ધીમે ધીમે છાતી તરફ નીચું કરવું, પછી ખરડા તરફ, પછી જમણી બાજુ, પછી દાબી બાજુ, એમ ચારે દીશાએ વાલવું. દરેક મુવમેન્ટસ (Movements) ત્રણથી ચાર વખત કરવી.

૨૧. ઉપર પ્રમાણે માથાંને જમની તથા દાબી બાજુએ વાલવું, પણ ગરદનને સીધીજ રાખવી, ગરદનને વાલવી નહીં, ફક્ત ખોપરી-નેજ બની શકે તેટલી નમાવવી.

૨૨. માથાંને સીધા ઉભા રહી, ગોળ કુંડાળાંમાં ધીમે ધીમે ફેરવવું, શરીર તદ્દન શાંત અને સીધું રાખવું, પણ માથાંને ગોળ ફેરવવું, પહેલે જમણી બાજુએથી દાબી તરફ ને પછી દાબી બાજુથી જમણી તરફ એમ ચારથી પાંચ વખત કરવું. (જીવો ચીત્ર ૩૩મું.)

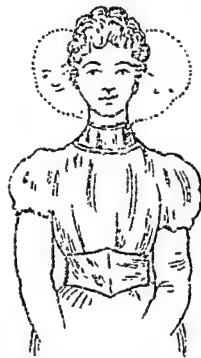
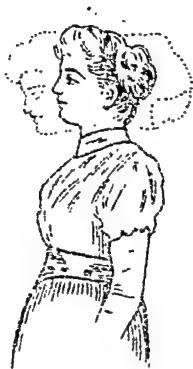
કમ્પાઉન્ડ મુવમેન્ટસ ("Compound movements") આ કસરતમાં હાથ, પગ, માથું, કમ્મર વીગેરે સર્વ સાથે વાલવામાં આવે છે, યાને બેઠક મારવી, દમ ખેંચવા વીગેરે હીંદી તાલીમમાં જેવી રીતે કસરત કરવામાં આવે છે, તેમ કરી શરીરને વાલવાથી ઘણાક દરદો તથા શરીરના અવ્યવેની ખોડ ખાંપણો દુર થાય છે.

૨૩. પગનાં અંગુઠા અને હાથની હડેલી જમીનને લગાડી બાકીના આખાં શરીરને જમીનથી અલગ રાખવું, પછી ધીમે ધીમે હાથ વચ્ચે ગુંટીમાંથી વાલીને પાછા સીધા કરવા.

૨૪. બેસીને, ઉભા રહીને, અથવા સુતા સુતા દમ અંદર ખેંચી પેટને વલગાડી દેવું અને તુરત પાછું ઝુલવવું એમ ચારથી છ વખત કરવું.

૨૫. જમીન ઉપર ખરડો ટેકવીને સુવું, પછી એક પગ ધીમે ધીમે જેટલો બની શકે તેટલો ઉંચો કરવો, પછી બીજો કરવો, એમ ત્રણથી દશ વખત અવારનવાર એક પછી એક પગ ઉંચો કરવો.

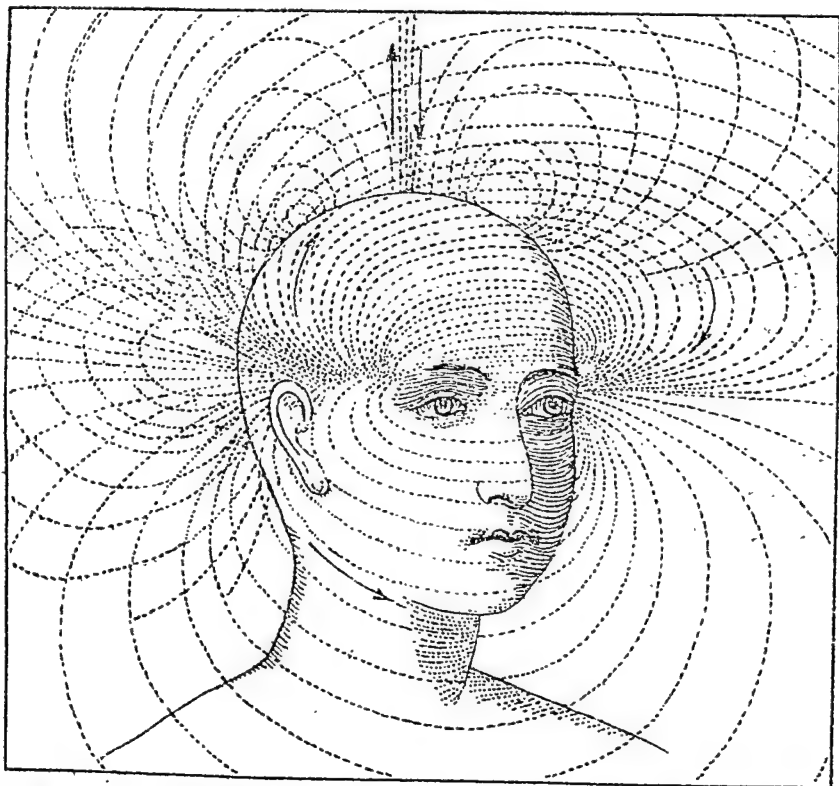
૨૬. બીજાનામાં અરધા પગ જમીન તરફ ઝુલતા રાખી સુવું અને પછી કમ્મરને બીજાનાથી સેહેજ ઉંચકી અલગ રાખવી.



ચીન ઉઠ્યું.

આથાને લગતી કસરતો.

Head movements.



ચીન ઉઠ્યું, વિચાર શક્તિનો ફોહ તથા આકર્ષણ. The Magnetic Curves.

૨૭. ખીજાનામાં જમણી અથવા દાબી બાજુ તેકવીને સુવું, પછી એક હાથે ટેકા દઈ ફક્ત પગ ખીજાનાને અડેલા રાખી, આખું શરીર ખીજાનાંથી અલગ કરવું.

૨૮. તાલીમ કરનારાઓ છાતી ખીલવવા, તથા દમ ચુંકવા દન મારે છે તેમ દન મારવા તથા બરડાના કાંઠાને ખુબ વાલવો.

આ ઉપર લખેલી ૨૮ કસરત અથવા મુવમેન્ટ્સો (Movements), શરીરની આરોગ્યતા, મજબુતાઇ, નિરોગી બનાવી, તંદરસ્તી આપી દરદનો નાશ કરનારી છે. દેખાઈતી રીતે હસી કરવા ભેગ તે દેખાશે, પણ સાયનતીરીકલી (Scientifically) જોતાં આ એક વિધ્યા છે. કુદરતે દરેક જીવદાર પ્રાણીને, પોતાના શરીરની આરોગ્યતા માટે કસરત કરવાને નેમેલું છે. જનવરના વર્ગમાં જુઓ; ઘોડો પોતાના થાનકપર પગ પોહલા કરી, કમ્મર વાલી, કસરત કરી પોતાનું પુછકું આખા શરીરપર ઝટકી, શરીરના અવ્યવેને છુટા કરે છે. ગધેકું જમીનપર લેટીને, ખીલાડી પોતાના પંજ વડે, પંખેરાં પોતાની પાંખ ફરફદાવીને તથા ચાંચ વડે તુંપીને પોતાના બદનનાં અવ્યવેને છુટા કરે છે, તે એક કસરત તરીકે લેખી શકાય છે. માનવી ખુદ પોતે આળસાઈથી હાથો લાંબા ટુંકા કરી, અગાસાં ખાઇ હાથ પગને મોકલા કરે છે, એ સર્વ કુદરતી રીતે કસરત કરવાનો ભાસ દેખાડે છે, તો કુદરતી રીતે, શરીરીક વિધ્યાના આધારે, તથા શીલસુશીની આંખથી જોતાં આ ઉપલી ૨૮ કસરતની રીઠીઓ ધણીજ ઉપયોગી છે.

હવે ચોક્કસ દરદવાલાં માણુસે પોતાનું દરદ સાજું કરવા, કયા કયા નંબરવાલી કસરત રોજ કરવી, તેનો કાષ નીચે પ્રમાણે છે.

જુદાં જુદાં દરદોપર વપડાતી કસરતો :—

સલેખમ (" Catarrh ")—નંબર ૧, ૨, ૨૦, ૨૧ અને ૨૨, વાલી કસરતો કરવી.

ઠંડા પગ—નંબર ૧૩ અને ૧૫, વાલી કસરતો કરવી.

ઠંડા હાથ—નંબર ૮ અને ૯, વાલી કસરતો કરવી.

કબજિયાત (“Constipation”) = ૧૧, ૧૨, ૧૩, ૧૪, ૧૬, ૧૭, ૧૮, ૧૯, ૨૩, ૨૪, ૨૫ અને ૨૬, વાલી કસરતો કરવી.

બરડાના કાંઠાને માટે = ૬, ૭, ૧૪, ૧૫, ૧૬ અને ૨૩, વાલી કસરતો કરવી.

નબલી પાચન શક્તિ, તથા અજીર્ણ (“Dyspepsia”) = ૧૧, ૧૨, ૧૪, ૧૬, ૧૭, ૧૮, ૧૯, ૨૩, ૨૪, ૨૫ અને ૨૬, વાલી કસરતો કરવી.

મસા (Hemorrhoids) = ૧૪, ૧૬, ૧૭, ૧૮, ૧૯ અને ૨૩, વાલી કસરતો કરવી.

કમતી ઊંઘ અને ઝેઝેની (“Insomnia”) = ૧૧, ૧૨, ૧૩, ૧૪, ૧૫, ૨૦, ૨૧ અને ૨૨, વાલી કસરતો કરવી.

કમ્બરનું અડી જવું = ૧૦, ૧૩, ૧૪, ૧૬, ૧૭, ૧૮, ૧૯ અને ૨૩, વાલી કસરતો કરવી.

છાતી અને ફેફસાંની ખીલવણી માટે = ૩, ૪, ૬, ૭ અને ૧૬, વીગેરે, કસરતો કરવી.

શરીરની જાડાઈ કમતી કરવા માટે (“Obesity”) = ૧૧, ૧૨, ૧૪, ૧૬, ૧૭, ૧૮, ૧૯, ૨૩, ૨૪ અને ૨૫, વીગેરે.

સાયતીકા (“Sciatica”) = ૧૧, ૧૨, ૧૩, ૧૪, ૨૩, ૨૫ અને ૨૬, વીગેરે, કસરતો કરવી.

પગની ચુંટી તથા ફમેટીઝમ = ૧૪, ૧૫ અને ૨૩, વીગેરે.

ગરદનને માટે = ૨૦, ૨૧ અને ૨૨, વીગેરે, કસરતો કરવી.

ખભાંને માટે = ૩ અને ૬, વાલી કસરતો કરવી.

પેટ, આંતરડાં વીગેરે = ૧૧, ૧૨, ૧૪, ૧૬, ૧૭, ૧૮, ૧૯, ૨૩, અને ૨૬, વીગેરે, મુવમેન્ટસ કરવાં.

હાથને માટે = ૧, ૨, ૩, ૪, ૫, ૬, ૭, ૮ અને ૯, વીગેરે.

કમ્બરને માટે=૪, ૫, ૬, ૭, ૧૦, ૧૩, ૧૪, ૧૫, ૧૬ અને ૨૩, વીગેરે, કસરતો કરવી.

હૃદય, છાતીને માટે ("Heart")=૧, ૨, ૩, ૪, ૫, ૬ અને ૧૬, વીગેરે, કસરતો કરવી.

પગને માટે=૧૦, ૧૧, ૧૨, ૧૩, ૧૪ અને ૨૩, વીગેરે.

ફેફસાંને માટે=૪, ૫, ૬, ૭ અને ૧૬, વીગેરે.

જ્ઞાનતંતુઓને માટે ("Nervous system")=૩, ૬, ૭, ૧૦, ૧૧, ૧૨, ૧૩, ૧૪, ૧૫, ૧૬, ૧૭, ૧૮ અને ૨૩, વીગેરે.

આ પ્રકરણમાં જે ચીત્રો આપ્યાં છે, તેમાં એક નહીં, પણ બે ત્રણ જાતનાં મુવમેન્ટ્સો (Movements) દેખાડવાની કોશિષ કરી છે. દુઃખ દરદ અને નાતવાનીથી પીડાતા શખ્સોએ આ કસરતો જરૂર કરવી જોઈએ. મરદ તથા સ્ત્રીને તે એકસરખી અસરકારક છે. તંદરૂસતી છે તોજ જીવ્યું પ્રમાણ છે, માટે તંદરૂસતી મેળવવાના આ કુદરતી, સહેલ, અને કોષ્ઠપણ અવગણ વગરનાં સાધનોથી; જરૂર રોજ કસરત કરી તંદરૂસતી મેલવવી. ખીન્નાં તંદરૂસતીનાં સુખ સાધનો માફક, આમાં તમને પૈસા પડવાના નથી, પણ કોઈ પણ વખતે, કોષ્ઠપણ જગ્યાએ, આ કસરતો કરી તંદરૂસતી મેલવી શકાશે.

"Health sings, disease Sighs

Health is harmony, disease is discord

Health beautifies, disease mars.

Health radiates sunshine, disease is clothed in frowns.

Health can afford to lend, disease can but borrow."

આ પ્રકરણમાં કસરત મારફતે શરીરની આરોગ્યતાની જાળવણી કરવાને, તથા તંદરૂસતી વધારવાને લગતી કસરતો દર્શાવી છે. દરેક ધર્મમાં અંગબળની કસરત કરવાને ફરમાવેલું છે. અસલતા ગ્રીકાએ અંગબળની કસરતના પરીણામે શરીરીક બળની ઉંચામાં ઉંચી ટોચે પોતાને પુગાડ્યા હતા. દરેક ધર્મમાં સ્વચ્છતા, સાદા ખોરાક, સ્વચ્છ હવામાં કસરત, વીગેરેના કાયદાઓ મોબુદ છે.

પ્રકરણ ૧૬ મું.

અદ્ભુત વિચાર જ્ઞાન.

Unto the man who has attained, is given all power on earth. He is master of himself, and therefore he is master of Nature. He manifests his power in conformity with Nature's design and never try to do that which is contrary to Law and Order. He is himself a perfect manifestation of Law. He loves the Good (God) and thus manifests the Law and Order:—Humat, Hukhet and Huverast.

દુન્યામા સર્વોપરી કામ કરતું ચૈતન્ય (the force) શું છે, કેવું છે, તેનો જગત્ અને માનવીના શરીર સાથેનો સંબંધ, વિચાર શક્તિ તેને લગતું સર્વ જ્ઞાન આગળાં પ્રકરણોમાં હું આપી ગયો છું, હવે આ પ્રકરણમાં એ વિદ્યાની સર્વેથી ઉંચામાં ઉંચી નેમ તથા માનવીની આત્મીક છુપી શક્તિનું જ્ઞાન મેલવવા માટેની સાદી અને સહેલ રીતી દરશાવીશું.

દરેક ધર્મ માનવીને સત્યનો તથા મોક્ષનોજ માર્ગ દેખાડે છે, કોઈ સીધો રસ્તો, કોઈ આડો રસ્તો, કોઈ કષ્ટી વેડી, કોઈ જ્ઞાન માર્ગ, અને એવાં અનેક રૂપ રંગથી મોક્ષ તરફજ માનવીને ધસડાવાનું છે. યોગ એટલે મેલવવું. યોગી એટલે મેલવવાને લાયક થનારો શખ્સ. હવે માનવીને શું મેલવવાનું છે? આ જગત્ની અંદર શાંતિ અને સુખ અને જગત્ની બહાર તેને મોક્ષ મેલવવાનો છે. યોગનો ખીન્ને મીનીંગ બાંધવું પણ થાય છે, યાને શરીરની દરેક ઇચ્છાઓને તથા વિચારોને

મુશ્કેલ વગરનાં બનાવવા, યાને :—ઈચ્છાઓ અને લાલચોને બાંધવી, તથા મન અને શરીરપર તેને કદી પણ ફાવવા દેવી નહીં, યાને પવિત્રાઈથી હૈયું સાફ કરી, હરદમ સાફ વિચારવું, દરેક ચીજમાં અંદાજે, ખુશ મીઠાઈ, સતોષ, સખુરી, હીમત, સખી દીલ, ધૈર્ય, સમ્માઈ, ઇમાનદારી, વફાદારી, નમનતાઈ, પરમાર્થ, દયા, ઇત્યાદી સદગુણો મેલવવાથીજ દરેક માનવીના ધર્મનું સાર્થક છે.

હવે હાલના વખતને અનુસરતો, બલકે હવે પછીના વખતને પણ લાભકારક થઈ પડે, તેવો મોક્ષનો માર્ગ જ્ઞાન છે. હવે જ્ઞાન માર્ગમાં પણ મતફેર છે. કેટલાકો અસળી રહીને ગ્રહન કરે છે, કેટલાકો નવીન રહીને પ્રસાર કરે છે. કાંઈને કાંઈ, અને કાંઈને કાંઈને કાંઈ, વાંધો અથવા બનખોડ છે, પણ અત્રે મારા અભ્યાસના આધારે, તથા થોડા મેલવેલા અનુભવ અને વાદવિવાદને આધારે, ચોક્કસ સહેલ અને નુકસાન વગરની, સાદી પ્રેક્ટીકલ રહી (Practical method) એ માટેની સમજણ સાથે દરશાવવાની હું કોશિષ કરીશ, કે જે રહીથી સાધારણ માનવી પણ પોતાની લાયકાત મુજબ સંસાર વેહવારમાં રહીને બાતેનનાં પરદા પાછલ શું છે, તે શોધી કાઢવાને કોશિષ કરી શકે.

આગલાં પ્રકરણોમાં કુદરતનું ચૈતન્ય (Intelligence) તે સાથેનો માનવીનો સંબંધ, વિચારનું આકર્ષણ, ઝડપ, જોર, શક્તિ, પ્રોજેક્શન (Projection), રીપલ્શન (Repulsion), વિચાર અને શ્વાસ ક્રીયાનો સંબંધ, શ્વાસ ક્રીયા, તેનો વખત, રહી અને રીત, શરીરના અવ્યવે સાથે શ્વાસનો સંબંધ, વીગેરે અનેક બાબતો આગળાં પ્રકરણોમાં, તેમજ ખાસ કરી ૯ અને ૧૦માં પ્રકરણોમાં લાંબાણ ખુલાસાવાર સમજાવેલી હોવાથી, ફરીને તે અત્રે લખવાની જરૂર જોતો નથી. હાલનો જમાનો લોભ લાલચ તથા “મતોરીયલ ચીજો” (Material desires) ની લાલસાનો છે, અને તેવા વખતમાં, એક માનવીનું બાતેનનાં ભેદ તથા મોક્ષ તરફ ધ્યાન કરવું ઘણું અસંભવીત છે, એ દેખઈતું છે, માટે “ઝેરને ઝેરથી મારવું” એવી કેહવત પ્રમાણે, પેહેલે માનવીની દરેક

“મતીરીયલ ઇન્છાઓ” (Material desires) અને સુખો, મેલ-વડાની તથા તે મેલવેલાં સુખોને વાપડી, રીતી નિતીની હદમાં ઇન્છાઓને ત્રુટ કર્યા પછી, ધીમે ધીમે મોક્ષના માર્ગ તરફ ધસડાવું વાંચખી થઈ પડે. અહરચાત્રમ તથા સંસારના સુખની અનેક નાની ઇન્છાઓ પાર પાડવાને, તથા જ્ઞાનને આધારે, અને ઇશ્વરે બક્ષેલી પાંચ ઇંદ્રિઓ, ઉપરાંત હથી ઇંદ્રી વિચાર શક્તિના જોશ (Latent force) મારફતે, ઇન્છા કેમ પુર્ણ થઈ શકે, તે થોત ફોરસ (Thought force) ને લગતાં પ્રકરણો ૯ માં તથા ૧૦માંના અભ્યાસથી શીખી શકાય તેમ છે, અને તેને લગતું જ્ઞાન મેલવી, તથા પ્રયોજ્ય રીતે, તે મેલવેલાં જ્ઞાનને વાપડતાં શીખી, સંસારનાં નિતી રીતીના સુખો મેલવી, સાથે સાથે પુરસદના વખતે ચિત્તને શાંત કરી, ઇન્છા રહીત ઇશ્વરનું મનન કરવાથી, ધીમે ધીમે, કુદરતીજ વિચારો પવિત્ર થતા જઈ, તેમાં ફેરફાર થઈ, દરેક ઇન્છાઓ ઓછી થતી જઈ, અક્ષવિધ્યાનો ભાસ થવા માંડશે, કે જેથી ધીમે પણ હમેશનો ચાલુ ફાયદો થઈ પાતેનનાં ભેદ તરફ જવાઈ શકાશે.

માનવીની વિચાર શક્તિ શું શું કરી શકે છે, તે મેં લંબાણથી સમજાવ્યું છે (જુવો પ્રકરણ ૯ તથા ૧૦). આખી જગતમાં જે સર્વાપરી ફોરસ (The force) અથવા ચૈતન્ય (The intelligence) છે, કે જે દરેક ચીજોમાં કેમ અને કેવી રીતે પોતાનું કામ બજાવે છે, તે આપણે આગળ વાંચી ગયા છીએ.

એ ચૈતન્યને (Universal intelligence), મનોવાસના (Thought force) મારફતે માનવી ત્રણ સુખ્ય રીતે વાપડી શકે છે, જે માંહેલી બે રીતો મારફતે પ્રકરણ ૯ તથા ૧૦માંમાં જણાવ્યા પ્રમાણે, આપણે આપણી ઇન્છાઓ, તથા દુન્યાની સંસારી વહેવારી બાબદો, અને લાલસાઓ રીતી નિતીની હદમાં પુરી પાડી શક્ય છે, અને હવે જે ત્રીજી રીત અથવા હાલત છે, કે જે મારફતે પાતેનના ભેદ તરફ માનવી પોતાનું ધ્યાન પુગાડી, આ હાંદગીનો ફેરો સફળ કરી શકે છે, યાને મોક્ષ મેલવી શકે છે. દેખાઈતું સહેલ છે, જ્ઞાન થવે સર્વે ચીજ સહેલ દેખાય છે, પણ તેને પ્રયોજ્ય રીતે અમલમાં મુકતાં ઘણા વિધનો નડે છે. એ ઉપર દરશાવેલી ત્રણ હાલત :—

૧. સબકોનશીયસ (Sub-conscious) યાને અર્ધ ભાણું જેવું કે એકાએક પ્રેરણા શક્તિ મારફતે અથવા તો જેમ ઉઘમાં સ્વપ્નનું જોઈએ છે તેમ ખ્યાલી હાલત.

૨. કોનશીયસ (Conscious) યાને ભાણું જેમકે વિચારવું, ઢૂંઢૂં કરવું, સમજવું, સોંચ કરવું, તથા પાંચો ઈંદ્રિયો ઉપયોગ કરવો એ હાલતને કહે છે.

૩ સુપરકોનશીયસ (Super-conscious) યાને આત્મીક ભાણું યાને પાંચ ઈંદ્રિયોના ભાણું ઉપરાંત જે આત્મીક શક્તિ છે તે એ હાલતમાં મન (Mind) સોંચ કે વિચાર કરતું નથી, કે યોજતું નથી, પણ ખુદ પોતે દરેક ભેદ જાણે છે.

પહેલી અને બીજી હાલતો, નવમાં તથા દશમાં પ્રકરણમાં ઠેકાણે ઠેકાણે, મેનટલ ફેલોશીપ, પ્રોજેક્શન ઓફ થોટસ, સજેશન વીગેરે બાબતો વખતે ઉત્તપન્ન થાય છે. હવે ત્રીજી હાલત ખાસ કરીને દશમાં પ્રકરણમાં સોલર પલેક્સસ (Solar plexus) વાલી બાબતમાં શરીરનાં સૂર્ય આત્મમાંને ખીલવવાથી, જે હાલત પ્રદર્શિત થાય છે તે હાલત છે. હવે વિચારના જોરનું ઉંચાંમાં ઉંચું જ્ઞાન મેલવવાને માટે, એ ત્રીજી હાલત સુપરકોનશીયસ (Super-conscious) છે, કે જે હાલતમાં મન (Mind) અને આત્મા (Soul) એકમેક સાથે મળી જાય છે. એ હાલત આપણે ગ્રહન કર્યે, તો આપણને પાતેનનાં ભેદ તરફ ધસડાવાનું અર્થ ભાણું થતું જાય, અને રફતે રફતે, એ હાલતમાં વારંવાર શાંત થઈ મનન કરવાથી, દુન્યાની લાલચ, લોભ અને માયા, દુદરતીજ રીતે કમતી થતી જઈ, ધીમે ધીમે આત્માનું સંગીન જ્ઞાન આવવાથી, દરેક ઇચ્છાઓનો પરાજય થઈ, જ્ઞાન આધારે મોક્ષ મેલવી શકાય એ નક્કી છે. હવે એ સુપરકોનશીયસ (Super-conscious) હાલતમાં કેમ આવવું, તે પ્રયોગ્ય રીતે જાણવું જરૂર છે. પ્રકરણ દશમાંમાં જાણવેલી સોલર પલેક્સસની (Solar plexus) રીટી પ્રમાણે, ખંતથી ચાલુ મેહનત કરવે, એ હાલતમાં માનવી પોતાને મુકી શકે છે, યાને એ હાલતમાં આવી, માનવી આત્મમાં અને ઇશ્વર એ જોજ બાબતો ખ્યાલ એકાગ્રહ કરે છે. મન અને આત્મમાં તો, એ

હાંક્ષતમાં આવતાંજ પહેલે એકમેક સાથ મલેલું હોય છે, ને વધારામાં એકાગ્રહતાથી આત્મમાં કે જે ઇશ્વરનો અંશ છે, તે અંશ ખુદ હૃદયગરનાં ઇશ્વર (Infinite) માં મલી જાય છે, જેથી શતચિત આનંદ વ્યાપી રહે છે.

હવે એ જ્ઞાનનો અભ્યાસ કરવાની આગમજ માનવીએ, પ્રકરણ નવ તથા દશમાંમાં આપેલી બાળદોના જ્ઞાન મારફતે, અથવા જન્મ ગ્રહ અનુસાર, દરેક દુન્યા-વી-લાલચ, લોભ, ઇચ્છા, સુખ કે દુઃખનો અતુલ્ય મેલવી લઈ, પોતાના જીવને પહેલે નચિંત કરવો જરૂર છે, કારણ કે યોગ કરવા માટે યોગીને યોગ્ય થવું જોઈએ, અને તેમ થવા માટે કેટલીક આજ્ઞાઓ (Commandments) પાલવી પડે છે, જેવી કે :—જીવ દયા કરવી, પ્રાણી હત્યા નહીં કરવી, સાચું બોલવું, ચોરી, લુચ્ચાઈ ઠગાઈ વીગેરે તજવું, પવિત્રાઈ તથા નિતી જાળવવી, ક્રોધ પણ જાતની બક્ષેસ લેવી નહીં, ક્રોધની પણ અદેખાઈ કરવી નહીં, ધીકાર તજવો, શરીરને તદ્દન સ્વચ્છ રાખવું, ઇશ્વર સીવાય બીજા કોઈનો પણ દીક્ષાસો માગવો નહીં, અને દરેક ભલી ચીજને વખાણવી તથા ભલાઈ અને સચ્ચાઈને ચાહવી, પોતાનાજ ધર્મપર મજબુત આસથા રાખવી, જે કે જ્ઞાન મેલવવા પછી ધર્મનો બાધ કે ખ્યાલ રહેતો નથી, પણ તે હાલતે પુગવા અગાઉ, મન દામદોલ રીતે ધર્મ તરફ નહીં રાખવું, અને ટુંકામાં આપણા ધર્મના મુલ તત્વો “ હુમત, હુખત, અને હુવરશત ” સંપૂર્ણ રીતે પાલવાં, યાને વીચાર, બોલ કે કામથી નજીવામાં નજીવી ચીજ યા જીવને તુકસાન પુગાડવું નહીં.

આ ઉપલી આજ્ઞાઓ પાલવી ઘણી કઠણ છે, કારણ કે દુન્યાવી આદમી ભુલને પાત્ર છે, પણ ધીમે ધીમે એક પછી એક સદગુણ આપોઆપ તેમાં ખીલે છે. હવે પ્રયોગ્ય રીતે એક પછી એક સુચનાઓ કેમ અમલમાં મુકવી તે જાણવું જરૂર છે. ઇચ્છાઓને કાબુમાં કરવા માટે જે પાવર (Power) અથવા બળ (Force) અથવા ચૈતન્યની (Intelligence) જરૂર છે, તે તો આપણે જાણ્યે છીએ, કે તદ્દન અનદીક, અનંત અને હૃદ બાહર જોર ધરાવનાર છે, પણ તેને વાપડવાને શાંત મનન (Silent meditation) કરવાની જરૂર છે,

શાંત મનન કરવાને માટે મનને શાંત કરવું જોઈએ, અને મનને શાંત કરવા માટે શ્વાસ ઉપર કાળુ મેલવવો જોઈએ (કારણ કે શ્વાસો શ્વાસ અનિયમીત ચાલવે, મન ચંચલ રહેવાથી વિચાર દૂદ થઈ શકતો નથી) અને શ્વાસપર કાળુ મેલવ્યાથી ચીત્ત એકાગ્રહ થાય છે, અને ચીત્ત એકાગ્રહ થયું કે આપણે સુપરકોનશીયસનેસના (Super-consciousness) પહેલા તબક્કાપર આવ્યે છીએ, અને તે હાલતમાં આવતાંજ મન અને આત્મમાં એકમેક સાથ મેલેલાં હોય છે, અને તેવી વખતે જે વિચાર એકાગ્રહતામાં થાય છે, તે અનંત ઈશ્વર સ્વરૂપમાં (Infinite) મલી જાય છે, એટલે સીધી પ્રાપ્ત થાય છે. એ પ્રમાણે આપણને એકાગ્રહતા (Concentration) માટે શ્વાસ ક્રીયા (Breathing Exercises) કરવી જરૂર છે. શ્વાસ ક્રીયા (Breathing Exercise) યાને સમાધિ, એ ગુરૂના શીક્ષણ વગર કરવી જોખમ-કારક છે. વળી કોઈ કહેશે કે જરથોસ્તી ધર્મમાં સમાધિ જેવું કશું નથી, પણ ધર્મના પુસ્તકોમાંથી યઝ્દે અને અમેશાસપન્દેની આરાધના કરવા માટે આશનો, અને શાંત મનનને લગતી સાહદતો, તથા શ્વાસને વાંશીમાં જવા માટેની સાહદતો, રામ યસ્ત, ફરવરદીન યસ્ત, વંદીદાદ, આસતાદ યસ્ત, અશીસંગ યસ્ત, હોરમજદ યસ્ત વીગેરે ઘણે ઠેકાણે એશારાઓથી જણાવેલી છે. વળી અત્રે જે શ્વાસ ક્રીયાને સમાધિ, મોક્ષ મેલવવાની ચાલુ પ્રેક્ટીસ માટે, જે હીસાબથી ગોઠવી છે, તે દરેક માનવીને તુકસાન વગરની અને દરેક રીતનો ફાયદો આપનારી છે, જેનો ચાલુ અભ્યાસ કરવે રક્તે રક્તે, જે ચીજ વરસોની મેહનત અને જ્ઞાન મારફતે નહીં મલી શકે, તે થોડા વખતમાં, પુરતી આસથા, અને શાંત મનનથી કરવામાં આવે, તથા દરેક આજ્ઞાઓ (Commandments) પાલવામાં આવે તો, મલી શકે એ તદ્દન સંભવીત છે. અલગત ગુરૂ વીના જ્ઞાન તો મલેજ નહીં, પણ આ ચોપડી વિધવાનો અને ગુરૂ-ઓના અતુલવીક વાદવિવાદ, અને શીક્ષણને લગતી કેતાબો-માંથી અર્કશ્પે ચુંટી કાઢેલી વીગતોથી ભરપુર છે, જેથી તેમાં લખેલી સુચનાઓ પ્રમાણેજ ચાલવાથી આ ચોપડીથી ગુરૂ

સાહુદત છે, એમ કહી શકાય. મેનટલ હીલીંગ (Mental Healing) ના પ્રકરણમાં તેમજ ૭, ૮ અને ૧૦માં પ્રકરણમાં કેટલીક શ્વાસ ક્રીયાઓ આપી છે, તે વાસતવીક છે, પણ દરેક બાબતને લગતી જુદી જુદી શ્વાસ ક્રીયાઓ, જુદાં જુદાં વજન, તોલ, અને પ્રમાણમાં, જુદી જુદી ધુરજણીઓ (Vibrations) અને ગતિઓ ઉત્તપન્ન કરે છે, માટે યોગને લગતી શ્વાસ ક્રીયા, દેખાઈતી તેવાંજ રૂપની છે, પણ તેની ગતિ, રૂપ, વજન અને વખત જુદાં હોવાથી, તથા તે વખતનો વિચાર પણ જુદો હોવાથી તેની ધુરજણી જુદી ઢપતી થાય છે, માટે યોગ અભ્યાસ અર્થે શ્વાસ ક્રીયા આ પ્રકરણમાં લખવા પ્રમાણેજ કરવી, અને કોઈ પણ કારણે તેનું પ્રમાણ, વખત, કે રીત બદલવાં કે ઓછાં વધતાં કરવા નહીં.

એ તો ખરું છે કે યોગી યોગ સીધી મારફતે પોતાની અંતર દ્રષ્ટી ખુલવાથી દરેક વિધ્યા મેલવી શકે છે, અને તેથી કોઈ જ્ઞાસુ સવાળ કરશે, કે ત્યારે આ ચોપડી માંહેલી બીજી બાબતો શીખવાને બદલે, ફક્ત આ પ્રકરણનીજ બાબતો શીખવી અને તેમાંજ દરશાવેલી શ્વાસ ક્રીયા મારફતે માહત્તમાં ચર્ચ જઈ, દરેક ચીજ મેળવવી. પણ જવાબમાં હું એટલુંજ દરશાવીશ કે જગત્તાં બંધારણમાં માયારૂપી જાલ એવી તો વિકત અને ગુચવણવાલી ગોઠવેલી છે, કે તેનાં જટકાંમાંથી, લલલલા યોગી રૂપીને માહત્તમાંજો જટકી શક્યા નથી, તો સાધારણ જ્ઞાસુ, દુન્યાની લાલચોથી ત્રુપ્ત થયા પગર, કેવી રીતે એ માયારૂપ જાલમાંથી પોતાના આત્માને છુટો કરી શકે, એટલાજ માટે પહેલે મતીરીયલ દીઝાયરસો (Material desires) ને ભોગવી, અનુભવ સીધ થવા પછી, લાલસા ઓછી થવેજ યોગ અભ્યાસ કર્યો હોય, તો દગલે પગલે આગળ વધી, મોક્ષની-સીડીના ટળીયાં આગળ જવાઈ શકાશે, અને પછીજ આસથા અને મેહનતના પ્રમાણમાં તે સીડીના પગડીયાં ચલુવાને પગ ઉપડી શકશે.

હવે વિચાર શક્તિની વિધ્યાના ઉંચાંમાં ઉંચા અભ્યાસ માટેની શ્વાસ ક્રીયાઓ (Breathing Exercises) તથા તેની પ્રેક્ટીકલ રીટીઓ (Practical methods) અને તેના શાયદા અને કારણોને લગતી એકસરસાઈજો દરશાવીશું.

એકસરસામંજ પહેલી.

શ્વાસ ક્રીયા કરવા માટે, એક એકાંત જગ્યામાં અથવા ઓરડામાં કાંઈ પણ ચીજને બરડો તેકવ્યા વગર સીધા ખેસવું, ખભાં ઉંચાં રાખવાં અને બરડાનો કાંઠો સીધો રાખવો (જીવો ચીત્ર રજી).

એ પ્રમાણે એકાંતમાં ખેસી જોડલો બની શકે તેટલો સંસાર વેહવાર, કામકાજ, અને દુન્યાને લગતો ખ્યાલ કે વિચાર દુર કરવો, ને બે ત્રણ મીનીટ શાંત (Passive) થવું. પછી નાકના જમણાં નસકોરાં વાટે, દાખા નસકોરાંપર એક હાથનું આંગળું દાખી રાખી, લાંબો ઉંડો દમ ખેંચવો, અને તેને રોક્યા વગર દાખા નસકોરાંમાંથી બાહર કાઢવો, અને એજ પ્રમાણે દાખા નસકોરાં મારફતે દમ ખેંચી (Inhale,) જમણા નસકોરાંમાંથી બાહર કાઢવો (Exhale). એ પ્રમાણે પહેલા પંદર દીવસ સુધી, દરરોજ સહવારના પ્રભાતમાં અને સાંજનાં સુર્ય અસ્ત પામતી વખતે કરવું. દરેક બેઠકમાં ચાર વખત જમણાં નસકોરાં વાટે દમ લઈ દાખામાંથી બાહર કાઢવો, અને ચાર વખત દાખાં નસકોરાં વાટે દમ ખેંચી જમણાં નસકોરાં વાટે બાહર કાઢવો. એ પ્રમાણે સહવારના આંઠ દમ અને સાંજનાં આંઠ દમ મલી ૨૪ કલાકમાં ફકત ૧૬ આખખા દમ લેવા. જમણો પછી દાખો, અને દાખા પછી જમણો એમ એક પછી એક વારા ફરતીજ દમ લેવો તથા સુકવો. એ પ્રમાણે ૧૫ દીવસ પુરા થવે, બીજા પંદર દીવસ સુધી ઉપર પ્રમાણેજ સહવારે ૧૪ અને સાંજે ૧૪ મલી ૨૮ આખખા દમ લેવા, યાને સાત વખત જમણાં નસકોરાં વાટે દમ ખેંચી દાખા નસકોરાં વાટે બાહર કાઢવો ને સાત વખત દાખા નસકોરાં વાટે દમ ખેંચી જમણાં નસકોરાં વાટે બાહર પાડવો. એ દમ લેતી તથા કાઢતી વખતે કશો પણ વીચાર કે ખ્યાલ અને તેટલો નહીં કરવો, ને ચીત્તને શાંત રાખવાની કોશિષ કરવી. એ પ્રમાણે ખંતથી આખો એક મહીનો પુરો કરવે, તમારામાં કુદરતીજ અદ્ભુત ફેરફાર માલમ પડશે તેની પહેલી નિશાની દાખલ, ગળાંના દરેક રોગનો નાશ થઈ તમારો અવાજ ઘણો મધુર અને

શુરીલો બનશે, તમારું મન તમને શાંત લાગશે, અને તમારાં જીવનમાં કોઈક બતની છુપી આત્મીક ખુશાલી જેવા ઉજાલા થવા માંડશે. એ નિશાનીઓ થવે જાણવું કે તમે ખીજ એકસરસાઈઝ કરવાને લાયકના થયા છો. કદી પણ પહેલા એકસરસાઈઝમાં તમારા શ્વાસની ઝડપ અને દબાણને વધારે કરી થાક ચઢાવવી નહીં, પણ તદ્દન શાંત અને નિયમીતજ રહેવું. એના અખુત ફાયદા છે જે અભ્યાસી પોતાની ચાલુ પ્રેક્ટીસથી જાણી તથા મેલવી શકે છે.

એકસરસાઈઝ ખીજ.

પહેલી એકસરસાઈઝ પ્રમાણે કરવું, પણ દરેક દમ અંદર લેતાં (Inhale) પ્રકરણ ૧૩માંમાં મોરલ સેન્ટીમેન્ટ (Moral Sentiments) ને લગતા, મસ્તક માહેલાં (Phrenological) જ્ઞાનતંતુના મધ્યકે (Centres) જેવાં કે, દીવોશન (Devotion,) સ્પીરીચ્યુએલીટી (Spirituality), હોપ (Hope,) કોન્સીયન્સ (Conscience) અને કાઇન્ડનેસ (Kindness) ને લગતી અસરવાલાં ભેજાં માહેલાં નર્વ સેન્ટરોની ગતિ તેજ થવાને લગતો વિચાર, ચાર સેકન્ડ સુધી દમ છાતીમાં રોકી રાખીને કરવો. જેમ કે જમણાં નસકોરાં વાટે દમ ખેંચી, દીવોશન (Devotion) યાને આશથા (વધુ વીગત માટે જુવો પ્રકરણ ૧૩મું તથા ચીત્ર ૨૫મું) ને લગતાં ભેજાં માહેલાં નર્વ સેન્ટર (Phrenological nerve centre) ને લગતી ખાસીયતનો ગુણ તમારામાં વધવાનો દૃઢતાથી વિચાર કરવો, અને તે વિચાર પેલા ખેંચેલા દમ સાથે ચાર સેકન્ડ રોકીને પછી દાખા નસકોરાં વાટે દમ બાહરે કાઢવો, એજ પ્રમાણે દાખા નસકોરાં વાટે દમ ખેંચી, ચાર સેકન્ડ દમ રોકી પાછો ઉપલોજ વિચાર દૃઢ કરી, જમણાં નસકોરાં વાટે બાહરે કાઢવો, એમ પહેલી એકસરસાઈઝમાં લખવા પ્રમાણેજ, અને તેટલીજ વખત કરવું, પણ વધારા તરીકે ચાર સેકન્ડ દરેક દમને રોકવો, અને દરેક દમને રોકતી વખતે ઉપલા સદગુણને લગતાં ફ્રેનોલોજીકલ નર્વ સેન્ટરને એક્સાઈટ (Excite) થવાનો યાને ઉશકેરવાનો મજબ વિચાર કરવો. એ પ્રમાણે એક મહીનો દીવોશન (Devotion) યાને આશથા, ખીજે મહીને સ્પીરીચ્યુએલીટી (Spirituality),

ત્રીજે મહીને હોપ (Hope) એમ ચાલુ પાંચ માસ લગી, તમારામાં એ શ્વાસ ક્રિયા મારફતે તમારા સદગુણોને ઉશકેરી તેઓને તમારામાં જડ કરવા અને તેઓના પ્રકાશને વધારવા, એમ કરવાથી, રક્ત રક્તે તમારા વિચારો બદલાઈ જઈ લોભ લાલચ દુર થશે, અને તમને સત્યનો માર્ગ મલશે. વળી યોગીઓ જે સદગુણો ગ્રહન કરવાને વરસોની મહેનત કરે છે, તે તમને સહેલાઈથી મલશે. છ માસમાં એ સદગુણો તમારામાં જોઈતા પ્રમાણમાં ઉશકેરાયલા તમને નહીં માલમ પડે, તો જ્યાં સુધી તમે એ સદગુણો મેલવો નહીં ત્યાં સુધી, એજ એકસરસાઈઝ ચાલુ રાખવી. યાદ રાખવું દરરોજ સહવારના પ્રભાતમાં સુર્યોદય વખતે સાત દમ જમણાં નસકોરાં વાટે અને સાત દાબા નસકોરાં વાટે લેવા તથા મુકવા. આ એકસરસાઈઝમાં, પહેલી એકસરસાઈઝ કરતાં ત્રણ ચીજ વધુ કરવાની છે. એકતો દમને ખેંચવા પછી ચાર સેકન્ડ રોકવાનો. બીજું તો દમ રોકતી વખતે અમુક સદગુણને તમારામાં ઉશકેરાવાનો. બૂઠ વિચાર કરી તમારા માથાની તાળકીના બરોબર મધ્ય ભાગ આગળ ધ્યાન પુગાડવું. ત્રીજું તો દરેક બેઠકમાં ૧૪ દમ ખેંચવાનાં. યાને સહવારે સાત જમણાં અને સાત દાબા મલી ૧૪ અને સાંજનાં ૧૪ મલી ચોવીસ કલાકમાં ૨૮ આખખા દમ લેવાના. આ એકસરસાઈઝનો પહેલો મહીનો પુરો કરતાંજ તમને તમારા વિચાર આચાર, અને રીતી નિતીમાં ઘણો મોટો સુધારો થયલો લાગશે, આંખની અંદર આત્મીક તેજ ઉત્તપન્ન થઈ, ચહેરાની રૂવાંની ખીલી તેમાં ખુબ્બસુરતી, તંદરૂસતી અને મનની પવિત્રાઈ વધશે, શરીરનું વજન હલકું થતું જઈ, તેમાં તાકાટ અને તંદરૂસતી વધવા ઉપરાંત, દરેક અવ્યવોની ગતિનું તમને ભાન થતું જશે. એ પ્રમાણે ઉપલા સદગુણ આ એકસરસાઈઝ મારફતે મેલવ્યા પછીજ આગળ બીજી એકસરસાઈઝો કરવી. જ્યાં લગી ઉપલા સદગુણો તમારામાં આમેજ થયલા તમને પ્રદક્ષીત લાગે નહીં ત્યાં સુધી કદી આગળ વધવું નહીં.

એકસરસાધ્ધ ત્રીજી.

ખીજી એકસરસાધ્ધિ પ્રહન કરવાથી તમને આત્મજ્ઞાન, અને ધૈર્યને લગતું લાભ અને આસથા થવા માંડશે, જેથી તમે સુપર કોનસીયન્સનાં ખીજી તત્ત્વક્રાપર આવેલા ગણાશો, અને તેવી હાલતે પુગો, ત્યારે ખીજી એકસરસાધ્ધિમાં દરશાવ્યા પ્રમાણેજ દરેક ચીજ કરવી પરંતુ હમ રોકતી વખતે ફક્ત ઐ એજ વિચાર હૂં કરવો. ઐ તો ઉચ્ચાર ઐમ થાય છે, એ શબ્દ ઘણોજ પવિત્ર છે, તથા એ શબ્દની રચણા એવી છે, કે જેના ઉચ્ચારની ધુરજણી હજારો ભુદી રીતે થઈ શકે છે, તેમજ એ શબ્દના અર્થની સમજણની હદ નથી. આખું જગત, પ્રહમાન્દ અને ખુદ અનંત ધૈર્ય એ સર્વે, એ એકજ શબ્દમાં સમાઈ ગયલું છે, એનો ખુલાસો ઘણો લંબાણ અને ભીન ભીન ભેદોથી ભરેલો છે, અને અત્રે જગ્યાની કોહતાઈ અર્થે, તે સર્વે ખુલાશો ન લખતાં ટુંકમાંજ જણાવીશું કે, જેમ અંગ્રેજો માઈ લોર્ડ (My Lord), મુસલમાનો ખીસમીટ્સા, પારસીઓ અહુરમઝદ, તેમ હીંદુઓ ઐ એ સર્વે એકજ છે, અને આ જગ્યાએ એનો મીનીંગ અનંત અનદીઠ પરમાત્માનું ધ્યાન એવો થાય છે. આ એકસરસાધ્ધિ ખીજી એકસરસાધ્ધિ પ્રમાણેજ શ્વાસ ક્રીયા કરવી, પણ હમને ચાર સેકન્ડ રોકીને પરમાત્માનુંજ ધ્યાન કરવું, અને તે ધ્યાન કરવાને માટે ફક્ત એકજ શબ્દ ઐ વમાસવો, જેમ કરવાથી રફતે રફતે, એ શબ્દનો ભાવાર્થ તથા મીનીંગ અને એને લગતું જ્ઞાન કુદરતીજ, તમને તમારી આસથા અને દૂહતાના પ્રમાણમાં આપોઆપ થશે, કે જે જ્ઞાન મારફતે તમે સુપરકોનસીયન્સના (Super-conscience) ત્રીજી તત્ત્વક્રાપર આવેલા ગણાશો. એ એકસરસાધ્ધિ લાગત દીવસમાં એ વખત સહવાર અને સાંજ છ માસ સુધી કરવી. એ પ્રમાણે આખાં એક વરસમાં આ ત્રણ એકસરસાધ્ધિ મારફતે સુપરકોનસીયન્સનેસના (Super-conscienceness) ત્રણ તત્ત્વક્રા પુરા કરવા પછીજ આગળ વધવું.

એકસરસાધ્ધિ ચોથી.

ઉપલી ત્રણ એકસરસાધ્ધિમાં પુર્વીણ થવાથી, અભ્યાસી એકાગ્રહતાના (Concentration) પહેલા તબક્કાપર આવે છે. એકાગ્રહતાથી (Concentration) માનવી જે ચાહે તે મેલવી શકે છે, જ્યાં એકાગ્રહતા નહીં ત્યાં ગુસ્તું જ્ઞાન પણ ફેકટ છે કહેવત છે કે :—

“Precious moments if all lost,
Vicious movements stand as host.”

“જીદર તુમારો મન સ્વાધીન નાંહી
વહાં સદગુરુ કરેંગે કાંહી.”

યાને જેતું ચીતજ દામાદોલ, તે સાધારણ વેહવારી ચીજ ન કરી શકે, તો યોગ તે ક્યાંથી સાંધી શકે, મુખ્ય અંધારણ એકાગ્રહતા સાંધવાનું છે, પછી એકાગ્રહતા મારફતે દરેક ચીજ સહેલ થાય છે. માટે એકાગ્રહતા (Concentration) સંપૂર્ણ કરવી જોઈએ. ઉપલી ત્રણ એકસરસાધ્ધિ, અને એક આખ્યાં વરસની ચાલુ મેહનતે, ગમે તેવો માનવી, પોતાના મનને સ્થીર કરતાં ચાહે તો શીખી શકે છે, અને તે તબક્કાપર આવ્યા પછી યોગની સમાધીનો આ ચોથો તબક્કો, ખરા યોગની શરૂઆત થાય છે, જે શરૂઆતમાં મક્કમ અને ઢઢ પગ પેવસ કરવાથી, હૃદય અને આત્મમાનો પ્રકાશ ખુલે છે, ને તેની નિશાની તરીકે, ઘણીક બાબતની ખરી અગમચેતી પ્રેરણા શક્તિ (Instinct) મારફતે મલે છે, તથા તે માનવી, ખીજ માનવીના મોઢાં પરથી તેનાં લક્ષણ, શરીરયોગનોમી (Physiognomy) મારફતે નહીં, પણ ફક્ત ઇન્સ્ટીન્ક્ટ (Instinct) મારફતે જાણી શકે છે. અને તે ઉપરાંત ખીજ ઘણા દાખલાઓ અને ભેદને જાણવાની શરૂઆત મેલવી શકાય છે. તે માટે ત્રીજી એકસરસાધ્ધિમાં જણાવવા પ્રમાણેજ શ્વાસ ક્રીયા (Breathing Exercise) કરવી, પણ દરેક દમને ૧૨ સેકન્ડ સુધી રોકવો (Suspend) અને તેમ કરતાં “ઐં શાંતિ શાંતિ” એ શબ્દો મનોવાસનાથી ઢઢ કરવા. અને શ્વાસ ક્રીયાની (Breathing exercise) એકસરસાધ્ધિ પુરી કરી, આંખ ઉઘાડી રાખી (યાદ

રાખવું કે દરેક શ્વાસ ક્રીયા અને દમની એકસરસાઈ વખતે આંખ બંધ રાખવી, પણ એકાગ્રહતા (Concentration) કરતી વખતે આંખ ઉઘાડીજ રાખવી.) એક કાગળના સુધ્ધ સફેદ કટકાપર નજર ઠેકવી રાખી, મનનાં દરેકે દરેક ખ્યાલને દુર કરી, તથા વિચાર મંડલને સુધ્ધ કોઈ (Blank) બનાવી, તદન શાંત, કાંઈ પણ ખ્યાલ, કાંઈ પણ વિચાર વગર ૧૨ સેકન્ડ સુધી બેસી રહેવું.

એ પ્રમાણે છ મહીના સુધી શ્વાસ ક્રીયા કરી ૧૨ સેકન્ડ દમ રોકવાની ટેવ પાડવી, અને ત્યાર પછી દર બેઠક વખતે ૧૨ સેકન્ડ એકાગ્રહતાથી (Concentration) મનને તદન શાંત અને કોઈ પણ જાતના વિચાર કે ખ્યાલ વગરનું બ્લેન્ક (Blank) બનાવવું. એ એકસરસાઈમાં વાંચવામાં જેટલી સહેલ લાગે છે, તે કરતાં હજારો ઘણી વધારે એનો અભ્યાસ કરવામાં કઠણ અને ગ્રહન કરવામાં ખીકટ છે. પણ તેમાં ફતેહ મેલવી તો, પછી થાક (Fatigue) જેવી ચીજ તમે દુન્યામાં કદી જાણશો નહીં, તમારામાં એટલી બધી તો સહન શક્તિ (Endurance) પ્રગટી નીકલશે કે જેથી થાક જેવી ચીજ તમારા ખ્યાલમાંથી નીકલી જશે, તે ઉપરાંત થાક અથવા સુસ્તીનો ખ્યાલ થતાંજ, ફરીને ૧૨ સેકન્ડ શાંતિમાં એકાગ્રહ થવાથી, તન અને મનની દરેક થાક તુરંતજ જતી રહે છે.

એકસરસાઈમાં પાંચમી.

આ એકસરસાઈમાં શ્વાસ ક્રીયા, ચોથી એકસરસાઈ પ્રમાણેજ કરવી પણ દમ રોકવાનો વખત વધારીને ૩૬ સેકન્ડ કરવો, તથા તેટલાંજ પ્રમાણમાં શાંત એકાગ્રહતાનો (Concentration) પણ વખત વધારવો. એ એકસરસાઈ પછી કયાં પછી, તમને ખરા યોગની કેટલીક વિધ્યાઓનો લાશ થશે. ખાસ કરી તમારા શરીરના તેમજ સામા ધણીનાં અને બીજાં માનવીનાં દરદો, તમારા એકાગ્રહ ક્રીધેલા તંદરસ્તીના વિચારથી સાજાં કરી શકશો, યાને મેનટલ હીલીંગ તમને આપોઆપ આવડી જશે, બીજા શખ્સોની ઓરા (Aura) તમને કવચીત કવચીત પ્રદર્શીત દેખાશે, તથા દરેક વસ્તુ

અને અજવાલાંમાં તમને અનેક રંગો અને ચમકાટો મારમ પડશે યાને દરેક રીતે તમે સેલ્ફ ક્લેરવોયનસ (Self clairvoyance) યાને અંતર દ્રષ્ટી ખુલવાની શરૂઆતના તબક્કા (Preliminary stage of self-clairvoyance) ની લગલગ આગળ આવી પુગશો. ધણકોના અંગત અનુભવ પ્રમાણે સાધારણ માનવી આ તબક્કા સુધીજ યોગ અભ્યાસમાં રૂત્તેહમંદીથી, હાલના નાપ્ટીક જમાનામાં આવી શકે છે. હું કબુલ કરું છું કે સંસારી માયા અને સંસારી સુખો ભોગવી નીરાલા થયલા ધણકોને, આ તબક્કાથી ખીજા બે તબક્કા આગળ વધેલા મેં જોયા છે, અને તેવા શખ્સો ધણા છે, પણ તેઓ પણ સાતમાં તબક્કાપર આવીને અટકેલા છે, અને તે પછીના તબક્કા કોઈપણ સંસારી માનવી પુરા કરી શક્યું હોય, એમ હાલના વખતમાં જણાયું નથી, અથવા મારી જાણમાં આવ્યું નથી.

એ પ્રમાણે હું ધારું છું કે યોગ અભ્યાસમાં પ્રયોજ્ય રીતે કોઈ પણ જ્ઞાસું, મક્કમ ઈચ્છા શક્તિ (Will-power) ના બળ વડે, આ પાંચ એકસરસાઈઓ ગ્રહન કરવાને શક્તિવાન થઈ શકે એ નિશ્ચય છે, પણ તે પછીના આગળ વધતા તબક્કાઓ તરફ તે સંસારમાં રહીને આગળ વધે એ સહેજ અસલબંધીત અને બહુજ કઠણ છે.

એકસરસાઈઝ છઠી.

આ એકસરસાઈઝ પણ આગલી એકસરસાઈઝોની માફકજ કરવી, પરંતુ દમ રોકવાનો વખત બે મીનીટ તથા એકાગ્રહતાથી (Concentration) શાંત થવા માટે એક મીનીટ રોકવી. આ એકસરસાઈઝ કરવાથી આત્મમાનો પ્રકાશ તમારી શ્વાસ ક્રીયાનાં જોરે, તમારા ખરડાના હેઠલા ભાગ આગળ ખરડાની વાંશી અથવા કરોડ (Spine) ની માહેથી સર્પ રૂપે ઉપર ચઢેલી તમને લાગશે. યોગના બે માર્ગોમાં વાંશી મારફતે સીધી મેલવવાનો એક તથા જ્ઞાન મારફતે સીધી મેલવવાનો બીજો માર્ગ છે (એ માટે બુવો ચીત્ર બીજું તથા તેની સમજણ) આ ક્રીયાઓ અભ્યાસી યોગને લગતી થીયરીઓ (Theories) ને લગતાં પુસ્તકો વાંચવાથી, સમજી શકશે.

એકસરસાધન સાતમી.

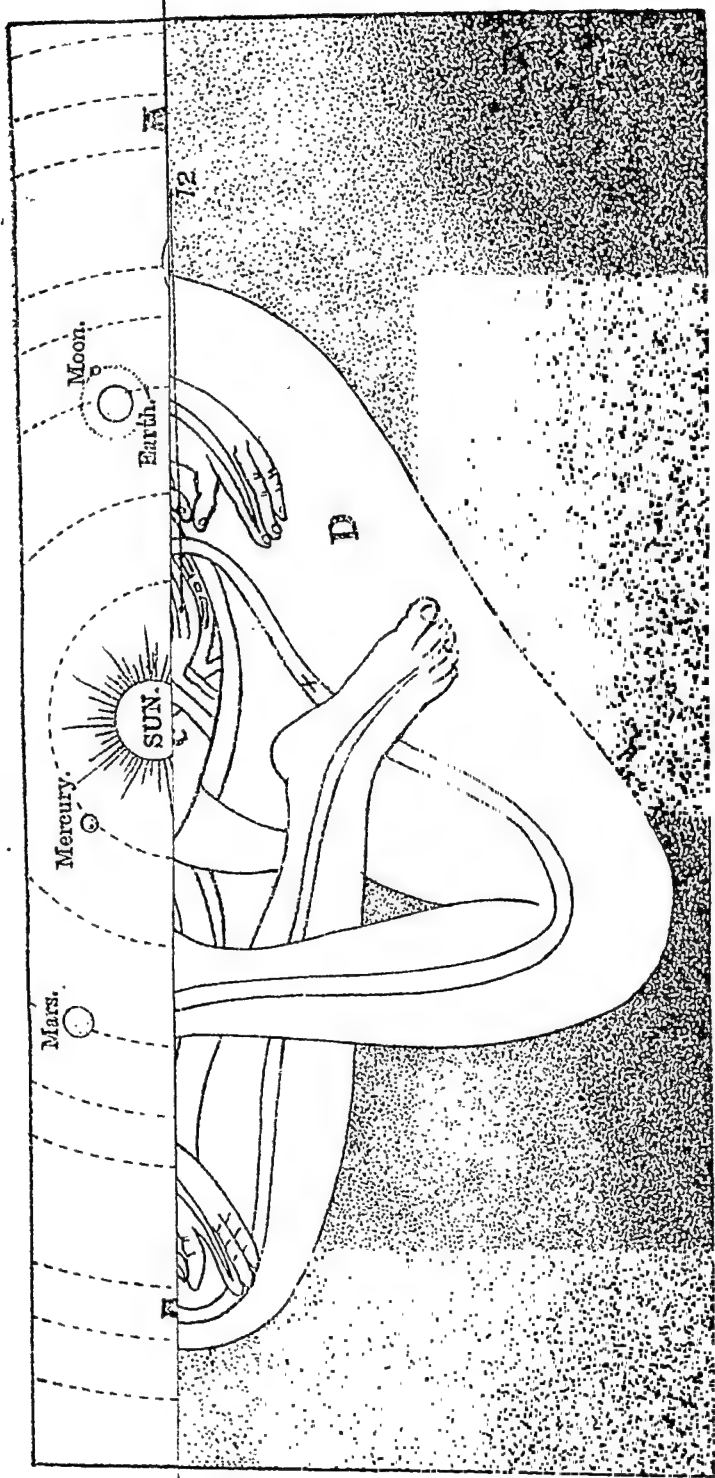
આ એકસરસાધનમાં શ્વાસને લાંબો વખત સુધી રોકી રાખવામાં તથા તેજ પ્રમાણમાં પાંચથી વધુ મીનીટ તદન શાંત એકાગ્રહતામાં જવું પડે છે. દમ રોકવો એ તો ઘણું સહેલ કામ છે, પણ દમ અને શ્વાસના રોકાણને (Current) વિચાર અને ઇચ્છાનાં (Thought and will-power) દબાણ મારફતે કાળુમાં રાખવો, તથા તેજ વખતે તદન શાંત એકાગ્રહ થવું, એ હૃદબાહરનું કઠણ કામ છે, જે વરસોની ચાલુ તબેહ પાડવે ધીમે ધીમે ગ્રહન થાય છે, વળી એ યોગ ગ્રહન કરનારો શખ્સ, માયા અને સંસારી લોભ લાલચથી નિરાલો થયલો હોવોજ જોઈએ, યાને અનુભવ સીધ્ધ થયલો હોય તોજ, આગળ વધી શકે, નહીં તો પાછો માયામાં ફસી સર્વે ચીજ જોઈ દઈ સાધારણ સંસારી માનવીની હાલતપર આવી પડે છે. આ સાતમાં તબક્કાપર જે શખ્સ આવે છે, તે અંતર દ્રષ્ટી (Clairvoyance) ના ખીજ તબક્કાને પુગેલો હોય છે. અને એ પ્રમાણે આગળ વધતો યોગી ન્યારે ખારમાં તબક્કાપર જાય છે, ત્યારે ખરા યોગને સાંધનારો થાય છે, તે દરેક ભેદ જાણે છે. તેવા યોગને પ્રાપ્ત કરનારો શખ્સ હજારત આજરકૈવાન ઇ. સ. ૧૬૨૭માં પ્રસીધ્ધ થઈ ગયો છે. ત્યાર પછી તેના ઘણા ચેલાઓ પહોરેજગારી કરી ગયા છે, પણ તેઓ ઘણા ઉંચા દરજ્જે પુગેલા જણાયા નથી.

આ પ્રમાણે પ્રયોજ્ય યોગ સાંધન રફતે રફતે કરી શકાય છે. આ પ્રકરણમાં દરશાવેલી એકસરસાધનોને જાણી સુઝાવી અભ્યાસી જેમ જેમ ગ્રહન કરતો જશે, તેમ તેમ તેને આપોઆપ જ્ઞાન થતું જશે. સીધ્ધ થયેલો યોગી, પયગમખરી શક્તિઓ મેલવે છે, કે જેઓ ખુદાને પુગેલા હોય છે, તેથી વધુ આ જગત કે ખીજ જગતમાં આનંદમય કાંઈજ નથી. હવે યોગ આશન અને યોગ જ્ઞાનને લગતી આકૃતિનો થોડો ખુલાસો કરી, આ મહાન અને પવિત્ર ઈશ્વરી વિધ્યાનું પ્રકરણ બંધ કરશું. એ વિધ્યાનો અંતજ નથી, અને ગમે તેવી ઉંચમાં ઉંચ પંકતીએ એ વિધ્યામાં પુગવા છતાં, માનવી નાચીજ તે નાચીજજ

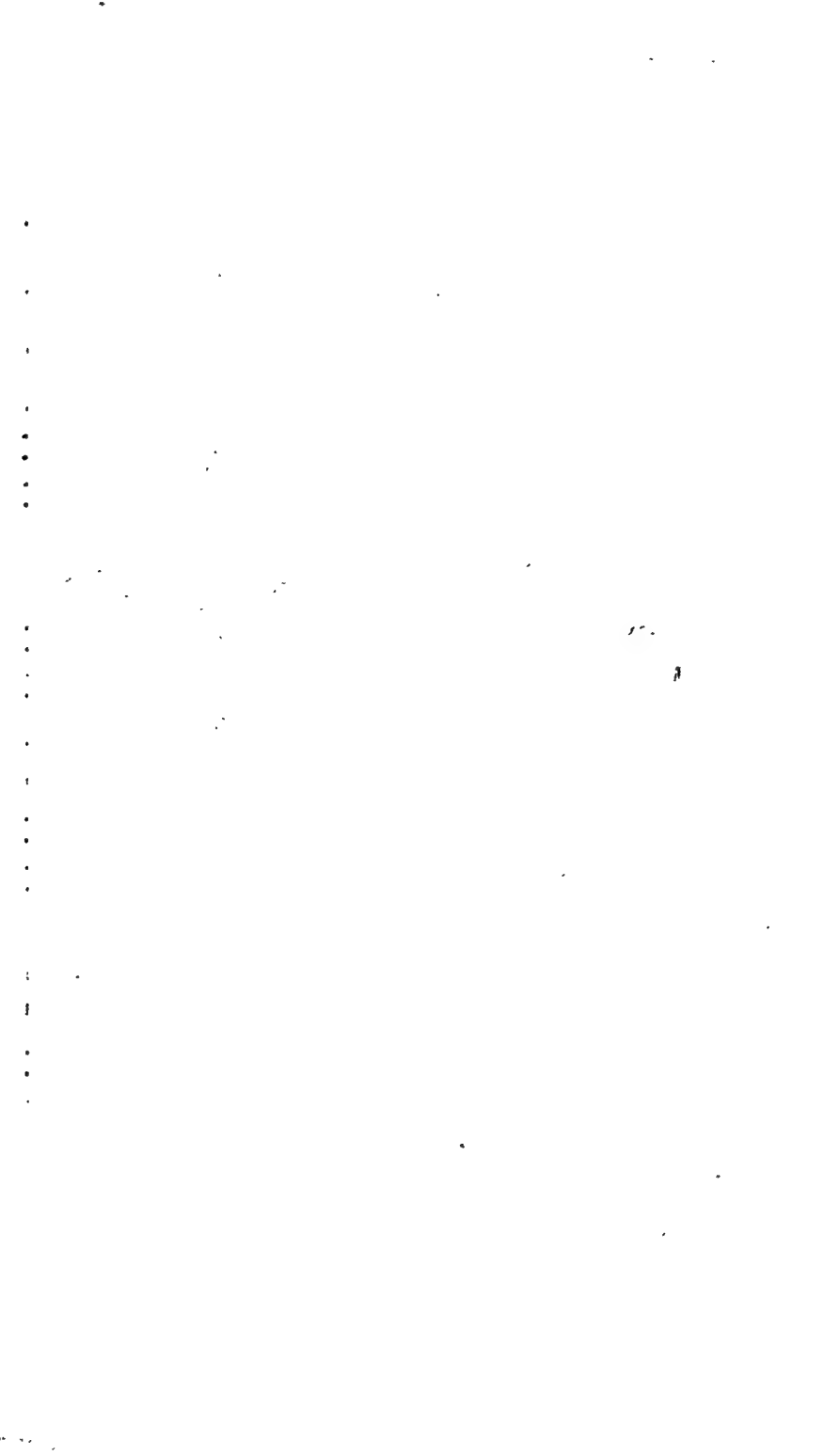
છે. મોક્ષ મેલવવો એ કરોડો જન્મનાં પુન્યેજ થાય છે, પણ મોક્ષનો માર્ગ પકડવો એ દુન્યામાં માનવીની ચઢતામાં ચઢતી નેમ અને ઉંચમાં ઉંચ જ્ઞાનની અસર છે. આ પ્રકરણમાં ફક્ત શરૂઆતનીજ બાબતો જણાવી છે, કે જે મારફતે કાંઈપણ હાની વગર, સીધો સાદો અને સત્યનો માર્ગ સહેલથી પકડી શકાય તેમ છે. ફક્ત જ્ઞાની વિધ્વાનોનાં શીક્ષણોનો અંશ તથા અર્ક આ પ્રકરણમાં સમાવાની અદના કોશેષ કરી છે. આ પ્રકરણને અને ૬ તથા ૧૦માં પ્રકરણોને ઘાડો સંબંધ છે. ઇચ્છા શક્તિ (Will-power) મારફતેજ દરેક ચીજ મેલવી શકાય છે, પછી તે શરીરીક, ધાર્મિક, સંસારીક કે આત્મીક હોય, પણ તેની પ્રાપ્તિ ઇચ્છા શક્તિ યાને વિચાર શક્તિના આકર્ષણથીજ છે. જેવી ઇચ્છા તેવું તેવું ફળ. હાલમાં ઘણાક પંથો મોક્ષનો અભ્યાસ કરે છે. હું પણ એક નાચીજ જ્ઞાસુ અભ્યાસીજ છું, હું ગુરૂ નથી યા તો શીખવનારો નથી, જ્ઞાનીઓને મારાં વિવેચનમાં ભુલો નજર પડે તો, જ્ઞાન દ્રષ્ટીએ અને માયાની કલમથી કૃપા કરી પ્રદર્શીત કરવી, તેમજ સુધારવી એવી અરજ છે. આ પ્રકરણની વધુ સમજણ માટે જુવો ચીત્ર ખીજનો ખુલાસો.

ચીત્ર બીજાની સમજણ.

- A. કુદરતનું અનદીક-અનંત-ચૈતન્ય=The Universal Intelligence or the Force.
- B. શ્વાસ નળી=Breath pipe.
- C. ખોરાકની નળી=Elementary canal or food pipe.
- D. શરીરના માસવાલો ભાગ=Body, muscles etc.
- E. ઇડાં નાડી=Sympathetic Ganglia (Left).
- F. શરીર માહેલુ ગરમીનું ચૈતન્ય=Spiritual essence of Heat.
- H. હૃદય=Heart.
- K. ગુરદા=Kidney.
- L. ફેફસાં=Lungs.
- M. શ્વાસ દમમાં લેવું=Inhaling breath.
- N. શ્વાસ બાહેર કાઢવો=Exhaling breath.
- O. શ્વાસ એકાગ્રહ કરવો=Absorbing breath in the I spirit.
- P. પિંગળા નાડી=Sympathetic Ganglia (Right).
- R. સાંભળવાની શક્તિને લગતું ચૈતન્ય=Spiritual eather to ears.
- S. સુપુમણા નાડી=Spinal Nerves.
- T. હાથમાં ચાલતું ચૈતન્ય=Spiritual eather to hands.
- X. પગમાં ચાલતું ચૈતન્ય= ,, ,, ,, legs.
- Y. આંખમાં ચાલતું ચૈતન્ય= ,, ,, ,, eyes.
1. સોમ ચક્ક=Spiritual faculty of Will Wit and Intelligence.
 2. મનશ્ચક્ક=Spiritual faculty of Knowledge and natural gifts.



ચીન રજી, કદરતલું ચૈતન્ય. The Universal Intelligence.



3. જ્ઞાનચક્ર=Spiritual faculty of Prudence.
4. આજ્ઞાચક્ર= „ „ „ Memory.
5. ધ્યાન ક્રમલ= „ „ „ Meditation.
6. નાસિકા ઉત્પાદ ક્રમલ=Spiritual faculty of ambition
and avarice.
7. લલના ચક્ર=Spiritual faculty of Conscience.
8. કરણ ઉત્પાદ ક્રમલ=Spiritual faculty of Intellect.
9. હૃદય પદ્મ= „ „ „ Passions.
10. બ્રહ્મ પ્રાંથિ, સુર્યચક્ર= „ „ „ Senses.
11. કુન્ડલિ= „ „ „ Nature or
Elements.
12. મુલાધારચક્ર=Coceygeal Plexus.
13. સ્વાધિષ્ઠાન પદ્મ=Sacral Plexus.
14. નાભિચક્ર=Lumber Plexus.
15. અનાહત પદ્મ=Dorsal nerves.
16. વિસુદ્ધ પદ્મ=Cervical nerves.
17. બ્રહ્મ રંદ્ર=Pons Varolii and Cerebellum.
18. ચૈતન્યનો પ્રવાહ=The Current of Intelligence or
Force.

આ ચીત્ર બીજાની સમજણ ધણીજ બીજા બીજા સુક્ષ્મ છે, અને આ આખી ચોપડીનાં પ્રકરણોમાં જે સમજણ અને વીગતો ખુલાસાથી આપી છે તે, તથા આખા જગત્તનું ચૈતન્ય (Universal Intelligence) કેમ અને કેવી રીતે પોતાનું કામ આરંભે છે, તે સર્વેનો અર્કરૂપી સારાંશ દેખાડે છે. એ ચીત્ર ખુલાસાવાર સમજવતાં એક આવીજ બીજી ચોપડી લખવી પડે તેટલા માટે આ ચીત્રની થોડીક

સમજણ, કે જે આ પુસ્તકમાં આવેલી ખાખદોને અનુસરતી છે, તેજ સમજવાની કોશિષ કરી છે. ખીજાં પ્રકરણમાં જણાવ્યા પ્રમાણે કુદરતમાં સર્વવ્યાપક, સર્વનાશક, સર્વોપરી, અનંત, સખળ એકજ ચૈતન્ય છે, કે જેથીજ અજવાળું (Light), અવાજ (Sound), ગતિ (Motion), રંગ (Color), દરેક જાતનાં આકર્ષણ અને નિરાકર્ષણ (Attractions and repulsions), મનુષ્ય વર્ગ, જાનવર, અને વનસ્પતી માંહેલા દરેક જીવો (All life), માનવીના વિચારો અને જીવસાચો (Every impulse of thought), તથા શરીરની ગતિ (Vital energy) વીગેરે છે, કે જે સર્વે આ ચીત્રમાં અનુક્રમે નિશાનીઓ તથા આંકડાઓથી દેખાડ્યું છે. આ ચીત્ર, શરીર શાસ્ત્રને લગતાં આ ચોપડીમાં આવેલાં ચીત્ર ચોથાંની બરાબર છે. ચીત્ર ચોથાંમાં જેમ જ્ઞાનતંતુઓની રગો (Nerves) દેખાડી છે, તેમજ આ ચીત્રમાં દરેક ચૈતન્યની રગો (Intelligence) દેખાડી છે, કે જે ચૈતન્ય (The Universal Intelligence) મારફતે, સૂર્ય પોતાના કુટુંબી ગ્રહ સેતારાઓને ધરતા રાખે છે, તથા તેજ ચૈતન્ય અનંત અનદીઠથી (Infinite) તે જડ પદાર્થ લગી, (જીવો ચીત્ર પહેલું), કાલીઝન (Cohesion), કેમીકલ એફીનીટી (Chemical affinity) ગ્રેવીટેશન (Gravitation), ઇલેક્ટ્રીસીટી (Electricity) પોલરાઈઝીંગ ઓફ એટમસ (Polarizing of atoms), શરિરીક તથા આત્મીક શક્તિઓ (Physiological and Psychological forces), વીગેરે મારફતે એક ખીજાપર અસર કરી દરેક ચીજની ઉત્પત્તિ અથવા નાશ કરે છે. હવે એ ચૈતન્ય માનવીના શરીરમાં જીદી જીદી અનદીઠ આત્મીક શક્તિઓ કેમ ઉત્તપન્ન કરે છે, તે દેખાડ્યું છે. (જીવો ચીત્ર બીજું). ઉપર દેખાડ્યા પ્રમાણે હવામાં સર્વે ઠંડાણે કુદરતનું ચૈતન્ય (A) છે, તે માનવી શ્વાસ (B) મારફતે પોતાના શરીરમાં લે છે, શ્વાસ શરીરમાં જાય છે, તેની સાથેજ ચૈતન્ય સમાયલું હોવાથી તે દેશમાં (L) જઈ, પોતાનું અનદીઠ રૂપ પ્રકાશમાન કરે છે, જેથી દેશમાં એક જાતની ગતિ (Force or intelligence) ઉત્તપન્ન કરે છે, જે શક્તિ ત્યાંથી આગળ વધી બીજી અનદીઠ શક્તિ સાથે

મલી જીવન શક્તિ (F) અને છે, જે શક્તિ શરીરનાં દરેક અવ્યવેશમાં જુદી જુદી ગતિ (C, D, E, H, K, P, R, S, T, X, Y). પાચન શક્તિ; માસ, હૃદય, ગુરદા અને સાંભળવાની શક્તિ તથા હાથ, પગ અને આંખ વીગેરે, દરેક અવ્યવેશમાં ચાલતી જુદી જુદી રંગો અથવા નરવેશોમાં (Nerves), ફરે છે જેથી સર્વે શારિરીક લીલા (Physiological motion) વ્યાપી રહી છે.

એવી રીતે કુદરતનાં ચૈતન્યનો (A) અંશ સર્વે પ્રકારની શારિરીક અનદીઠ હીલચાલ કરે છે. (પાને ૬૭માં જીવો ચીત્ર ચોથું) વળી આપણે જાણ્યે છે એ જ ચૈતન્ય જગત્ માંહેલી અનેક પેદા થતી વસ્તુઓમાં સર્વવ્યાપક (Creative force) અને સર્વનાશક શક્તિ (Destructive force) લેખે સમાયલું છે. કે જે ફોર્સ અથવા ચૈતન્ય (Force) દરેક ગ્રહ સેતારાઓને ગતિમાં ફરતા રાખે છે, દુન્યાની દરેક જીવદાર અને નિજીવ પદાર્થમાં દેખાઈતી તેમજ અનદીઠ રીતે ચાલુ છે, માનવીના શરીરમાં પણ તે જુદાં જુદાં નાના ચૈતન્ય લેખે મોજુદ છે, જેથી માનવીના શરીરથી તે આખી જગત્ સાથે તે સંબંધ ધરાવે છે.

ચીત્ર બીજામાં દેખાડવા પ્રમાણે નાશીકા વાટે (M) ખેંચેલો દમ (શ્વાસ) ચાલુ ટેવ પાડવે, રોકતાં (O) તથા પાછો બાહરે કાઢતાં (N) આવડ્યા પછી તે દમને શ્વાસ કીયા મારફતે, વિચાર અને ઈચ્છા શક્તિના દબાણ હેઠલ જુદા જુદા શરિર માંહેલાં અનદીઠ ચક્રોમાં રોકીને, અમુક વિચારને એકાગ્રહ કરવાથી, જુદી જુદી આત્મીક શક્તિઓ મેલવી શકાય છે. વિચાર (Thought force) અને ઈચ્છા શક્તિના (Will-power) દબાણ હેઠલ દબા-યલો ચૈતન્યનો અંશ, (Nerve centres) બ્રહ્મરંદ (17) વાટે, કુદરતનાં ચૈતન્યમાં આમેજ થાય છે, જેમ થતાં જે જે જ્ઞાનચક્રો (Nerve centres) ભેદાય છે, તેને લગતી આત્મીક શક્તિ તે શખ્સ મેળવે છે. વિજલીક પ્રવાહ જેમ અનદીઠ દોડે છે, તથા દરેક શક્તિ જેમ અનદીઠ ઉત્તપન્ન થઈ શરીરમાં અથવા શરીર બાહરે, અને

જગત્તમા પ્રવેશ કરે છે, તેમજ માનવીના વિચારનો દ્રઢ થયેલો અંશ, હવામાં પોતાની ધુરજણી ફેંકી ધાર્યું દરેક કાર્ય સીધું કરે છે. એવી રીતે શરિરીક, સંસારીક અને આત્મીક સુખ મેળવવાના બે માર્ગ છે.

પહેલા માર્ગને જ્ઞાન માર્ગ કહે છે :—નાશીકા વાટે (M) શ્વાસ ખેંચી, તે શ્વાસને (7) લલનાયક, (5) ધ્યાન કમલ, (4) આજ્ઞા-યક, (3) જ્ઞાનયક, (2) મનથક, અને (1) સોમચક્રમાં અનુક્રમે ૧૬માં પ્રકરણમાં દરશાવેલી એકસરસાઈએ પ્રમાણે દરેક ચક્રો તરફ ધ્યાન એકાગ્રહ કરવાથી, તથા શ્વાસને રોકી રાખવાથી ફ્રેનોલોજીકલ નર્વ સેન્ટરો (Phrenological nerve centres) (જુવો પ્રકરણ ૧૩ મું ચીત્ર ૨૫ મું) માંહેલા અનેક સદગુણોની પ્રાપ્તિ મારફતે, એકાગ્રહ કરી છોડેલો વિચારનો પ્રવાહ ઉપલાં (7, 5, 4, 3, 2, 1.) ચક્રોમાં એકાગ્રહ થઈ, આત્મીક સર્વવ્યાપક ચૈતન્ય બની બ્રહ્મરંદ્ર (17) માર્ગે બાહર નીકળી, શરીર બાહરની જગત્તમાં ધુરજણીરૂપે (18) બાહર પડી, ધારેલા વિચારને લગતાંજ તત્ત્વો (Atoms) એકઠાં કરી, ધાર્યું કામ સિધ્ધ કરે છે. જુવો ચીત્ર ૩૪મું (જેમાં માનવીનાં વીચારની ધુરજણી માનવીના શરીરની આસપાસ ફરી વલી, કુદરતનાં ચૈતન્યમાં મળે છે.)

સંસારીક તથા શરિરીક સુખોની પ્રાપ્તિ માટે નીચેલો માર્ગ સહેલ અને સાદો છે.

નાશીકા વાટે (M) શ્વાસ લઈ, તે શ્વાસને સહેજ તાળવાં આગળ (O) રોકી, ત્યાંથી ફેશમાં (L) લઈ જઈ રોકવો, જ્યાં તેની ગતિ બદલાઈ તે શ્વાસનું હવન તત્ત્વ (F) બનશે, તે શરીરનાં અનેક ભાગમાં વિચારના પ્રવાહ મારફતે દોડાવી શકાય છે, જેથી આરોગ્યતા (જુવો પાનું ૧૩૯ ઓટો મેન્ટલ હીલીંગ) મલી વ્યાધી દુર થાય છે. હવે એ હવન તત્ત્વ (F) ને જ્ઞાન નાડીઓ (E. S. P.) મારફતે સુર્યચક્ર (10 Solar plexus) તરફ લઈ જઈ ત્યાં શ્વાસને (જુવો ચીત્ર ૭મું પાને ૨૦૭) રોકી પાછો હૃદય પદ્મ (9) મારફતે ૮-ક્રમાં થઈને

(N) વાટે બાહર કાઢવો, જેથી વિચાર એકાગ્રહ થઇ ધારેલી ઇચ્છાનાં તત્વ શરીરની બાહરની જગતમાંથી ખેંચી, તે ઇચ્છા પુરી પાડે છે. (જુવો પાનું ૨૨૩ તથા ચીત્ર ૧૭મું મેનટલ ફોટોગ્રાફી).

બીજો માર્ગ :—ચઢતી કળાની આત્મિક સીધ્ધીઓ મેલવવા માટે, યોગીઓ શ્વાસ ક્રીયા મારફતે પોતાની ઇચ્છા શક્તિના જોરથી (Will-power) ચૈતન્યને મુત્રાશય (Bladder) તરફ લઇ જઇ (12) કુન્ડલિમાં દાખલ થઇ જ્ઞાન નાડીઓ (E. S. P.) વાંટે મુલાધારચક્ર (12), સ્વાધિષ્ઠાન પદ્મ (13), નાભિચક્ર (14), અનાહતપદ્મ (15) અને વિશુદ્ધ પદ્મ (16) ભેદીને બ્રહ્મરૂ (17) માં જાય છે, એ માર્ગ બહુજ કઠણ અને ભીન્ન ભીન્ન ભેદભરેલો છે, તથા એ ચક્રોની સમજણ તથા ગુણો વિધ વિધ છે, એ માટે ઉંચા જ્ઞાનની જરૂર છે. એ પ્રમાણે દરેક શ્વાસ ક્રીયા કરતી વખતે જે વિચાર એકાગ્રહ કર્યે, તેને લગતી અનદીઠ શક્તિ શરીરમાં ઉત્તપન્ન કરાય છે, જે મારફતે શરીરની વ્યાધી દુર થાય છે, તેમજ શરીરમાં ઇચ્છા અનુસાર કાર્ય સીધ્ધ કરવા માટે જે વિચાર એકાગ્રહ કરવામાં આવે છે, તે વિચારની ધુરંજણી, ઇચ્છા શક્તિના દબાણ હેઠળ બાહર નીકળી પોતાનો પ્રકાશ ફેંકે છે, જેથી આકર્ષણના (Like attracts like) કાયદા પ્રમાણે ધારી ઇચ્છા પાર પડે છે. યોગીને જુદા જુદા ચક્રો ભેદી તેની શક્તિઓને ગ્રહન કરવી પડે છે, જેથી **મોક્ષનો માર્ગ** ખુલ્લો થઈ જાય છે. **મોક્ષ** એ આત્મ સુધ્ધીનું ઇનામ છે, એટલે તે આત્મ સુખ પ્રાપ્તિજ લેખાય. હવે શરીરિક સુખ પ્રાપ્તિમાં, શરીરની તંદરૂસતી છે. વ્યાધીનો નાશ કરવાને દરેક માનવીને હક છે. એક દુર્ગુણી માણસ પણ પ્રશ્નાતાપ કરી પોતાના શરીરની તંદરૂસતી માટે ઉપલું ચૈતન્ય વાપડે, તો તેને પણ ફત્તેહ મળે છે. તંદરૂસતી મેલવવી અને તંદરૂસતી આપવી એ સત્યવાદી ચીજ છે, જેથી તેવા વિચારની અસર કુદરતનાં ચૈતન્યપર જલદી અસર કરી, આકર્ષણ મારફતે વ્યાધીવાલા ભાગપર દોડી આવી, વ્યાધીનો નાશ કરે છે. સંસારીક વેહવારીક સુખ, ધન દોલત કે માનસિક ઉમેદો પણ, એવીજ રીતે અનદીઠપણે પાર પડે છે, પણ તેમાં કુદરતનાં આકર્ષણનો નિયમ લાગુ પડે છે,

જેથી અંતર ખાંધ છે. સૌ સૌની લાયકાત પ્રમાણેજ તેને મલે છે. (Like attracts like) લાયકાત નહીં હોય તો, તે લાયકાત પહેલે મેળવવી જોઈએ (જુઓ પ્રકરણ ૯-૧૦) અને લાયકાત મેલવવા પછી તેને અનુસરતું જ્ઞાન આપોઆપ થવેથી, ઇચ્છા હાંસલ થાય છે. માનવીને હાલમાં પાંચ ઇંદ્રિયો (Five sense) જાહેર છે, પણ આ વિધ્યાના જ્ઞાન મારફતે છઠ્ઠી ઇંદ્રિય (The latent force of the mind) ને લગતું જ્ઞાન આવે છે, અને તે ઇંદ્રિયને ખીલવવાથીજ સર્વે પ્રાપ્તી છે. જગત્તમાં કંઈ પણ ચીજ અશક્ય નથી. (Nothing is impossible) દરેક ચીજ બનવા કાલ છે, જેવી તમારી મહેનત, જેવી તમારી નિતી ને વીચાર, તેવું તેવું ફળ તમને મલશેજ. એક વખત આ ચૈતન્યના કાયદાઓનું જ્ઞાન મેળવો, તે જ્ઞાન મારફતે તમારી ઇચ્છા શક્તિનું (Will-power) બળ વધારો, અને પછી જે આહુશો તે કરી શકશો, એમાં કંઈ સંદેહ નથી. આ સત્ય છે, તેમાં સંદેહ પડે તો સત્યને શોધી કાઢવાની કોશિષ કરો, કારણ કે આ વિધ્યા નવી નથી. શીલસુદે કહે છે કે:—“જગત્તની હસતી અગાડિ હતી, તે હસતી તેમજ નીસતિમાં છે ને રહેશે.” જુગે જુગ, વખતે વખત, તેવું પ્રમાણ તેની રીત રૂઠી બદલાઈ છે, બદલાય છે ને બદલાશે, પણ તેનો મુખ્ય પાયો “ફોર્સ” (The Force or the Intelligence) એકજ છે, અને એકજ રહેશે. એ પ્રમાણે ચીજ ખીજમાં દેખાડ્યાં પ્રમાણે માનવીનો હરેક વિચાર, શ્વાસ સાથે મનોજ્ઞાન સ્વરૂપથી શરિરમાં અનેક ગતિના ચક્રોમાં જાય છે, અને ત્યાંથી દરેક જ્ઞાનચક્રોએ તે આત્મ જ્ઞાન સ્વરૂપે આત્મ જ્ઞાનચક્ર (Spiritual nerve centre) માંથી પસાર થઈ, જગત્તનાં અખુત ચૈતન્યમાં મલે છે, જે ચૈતન્ય કુદરતનું સર્વવ્યાપક, અનંત, અને અનદીઠ બળ. અથવા ફોર્સ છે, કે જે બળ અથવા ફોર્સ વડેજ કુદરતની દરેક હસતી તથા નિસતી છે, તે બળ અથવા ફોર્સને લગતું આપણને જ્ઞાન થવે, આપણાં સુખોને માટે તેનો ઉપયોગ કરી શક્યે એ સંભવીત છે. એ પ્રમાણે આપણે તે પરમકૃપાલુ ઇશ્વરની બેસુમાર શક્તિઓ માંહેલું ચૈતન્ય, જ્ઞાન

આધારે, આપણી આસથાના પ્રમાણમાં વાપડી, તેના હાલ મેળવી શક્યે છેએ. આટલો ખુલાસો હાલના આ પુસ્તકને લગતી બાબતો માટે પુરતો વિચારી, તથા તે ઉપર કીધેલાં વિવેચન ઉપર ધ્યાન ખેંચી, વાંચનાર સુખજીને સત્ય શોધી કાઢવાનો આગ્રહ કરતાં, આ પુસ્તકનું આ સેવટનું પ્રકરણ બંધ કરીશું.

સંસારીક વેહવારીક, શરિરીક અને આત્મીક જ્ઞાન તથા સુખો વિધ્યા મારફતે જાણવાને તથા મેળવવાને આ નાનું પુસ્તક યોગ્ય થઈ પડશે, એવી આશા છે. આ પુસ્તકનાં લખાણોની સાહદત માટે વપડાયેલી બાબતો અને ચીત્રો માટે, જે ગ્રંથકારોના પુસ્તકોનો ઉપયોગ કર્યો છે, તેઓ સર્વેનો અત્રે આભાર માનું છું.

સમાપ્ત.



ERRATA.

સુદ્ધ-અસુદ્ધ.

પાત્રું.	લાઈન.	અસુદ્ધ.	સુદ્ધ.
૪	૧૬	શ કિતકેવી	શકિત કેવી
૬	૪	પોતાના	પોતાની
૬	૧૦	એની	એવી
૭	૮	Proof	Prof.
૧૭	૨૯	લોવો	લાવો
૨૮	૫	કોહાજન	કોહીજન
૩૨	૨૧	હીલચાલ	હીલચાલ
૫૦	૧૬	ક્રોમોપેકા	ક્રોમોપેકી
૭૪	૨૦	દયાનો	દયાને
૮૪	૧૭	થવાથી	થવાની
૮૮	૧૧	fine	five
૮૮	૨૯	pleases	pheases
૧૦૩	૨૧	ચીત્રેમાં	ચીત્રામાં
૧૨૦	૧	અનકોનશીસયલી	અનકોનશીયસલી
૧૨૨	૧૭	આઓના	ચીઓના
૧૫૨	૨૨	બાબદમાં	બાબમાં
૨૭૭	૧૩	કુતરાં દોડી દોડી	કુતરાં દોડ દોડી
૨૮૧	૬	સાથે	સાથે
૩૦૧	૨૦	તથ	તથા

